

予定献立表

寮

	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)
朝食	ごはん280g 味噌汁 サケ塩焼き ほうれん草ゴマ和え ミートボール 納豆 漬物	牛乳 ホットケーキ スープ ベーコン・ほうれん草炒め スクランブルエッグ ナポリタン ごはん280g	ごはん280g 赤だし イカ・チンゲン菜炒め 焼売 ひじき 温玉 始祖昆布	牛乳 ごはん280g 味噌汁 ウインナーソテー ニラもやし炒め 卵焼き 味付海苔	ごはん280g 味噌汁 さばの塩焼き えのきしめじ卵とじ オニオンリング 納豆 ふりかけ	ごはん280g 赤だし 魚肉ソーセージピーマンチャップ炒め キャベツ 玉子ロール 千切大根 油みそ	ごはん280g 味噌汁 赤魚西京焼き キャベツ ほうれん草コーン炒め ハッシュドポテト サケフレーク
昼食	鶏磯風味揚げ ひじき煮物 かぼちゃサラダ ご飯 漬物	白身魚フライ ロールキャベツ インゲン胡麻和え ご飯 漬物	ハンバーグトマトチーズ焼き フライドポテト もやしと胡瓜の 中華サラダ ご飯 漬物	豚トロ丼 OR 二色丼 OR 鶏キムチ丼	チキン南蛮丼 OR 豚味噌丼 OR 肉あんかけ丼	カツ丼 OR 塩鶏丼 OR ハヤシライス	あんかけやきそば
夕食	ごはん280g けんちん汁 回鍋肉 キャベツ ツナコーンマヨ和え 巾着・大根煮	ごはん280g 豚汁 鶏肉ごぼう甘辛炒め キャベツ スパサラ ナタデココヨーグルト	炊き込みご飯 アサリ汁 豚トロ炒め キャベツ・トマト 肉じゃが たまごドーナツ	ごはん280g スープ 特選塩手羽焼き キャベツ ツナきゅうりマヨ和え 揚げ出し茄子	ごはん280g けんちん汁 牛肉・キノコピリ辛炒め キャベツ 海老グラタン 鶏肉・レンコン煮	ごはん280g けんちん汁 生姜焼き キャベツ 明太スパ 杏仁ヨーグルト	ごはん280g 豚汁 鶏みそ焼き キャベツ マカロニ かぼちゃそぼろあんかけ

★場合によって多少メニューの変更がある場合があります★