

# 予定献立表

## 寮

	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)	7月17日(日)
朝食	米飯 みそ汁(しめじ/豆腐) 魚肉フリッター/キャベツ ちりめん青梗菜炒め ふりかけ	食パン ジャム マーガリン 南瓜クリームスープ ス克蘭ブルエッグ キャベツ/ベーコンアスパラ 牛乳	米飯 赤だし(白菜/梗) 鯖塩焼き しめじと玉ねぎ卵とじ キャベツ	米飯 みそ汁(大根/小松菜) 竹輪ほうれん草炒め キャベツ/ミートボール 牛乳	米飯 みそ汁(なめこ/豆腐) ハムソテー せんざり煮物/キャベツ シュウマイ 味付海苔	米飯 赤だし(えのき/白菜) 魚肉ソーセージケチャップ炒め ひじき煮物/キャベツ 漬物	米飯 みそ汁(白菜/梗/揚げ) ブロッコリー卵炒め キャベツ/ミニハンバーグ
昼食	親子丼	鮭フライタルタルかけ ポテトソーセージコンソメ オクラおかか和え	鶏肉のハーブソルト焼き 揚げ茄子生姜醤油かけ 春雨サラダ	ミートボール中華あんかけ エビチリ ひじきと胡瓜のサラダ	ベーコンエッグ丼 又は塩豚丼 又は焼き鳥丼	牛丼 又は中華丼 又はぶっかけうどん	麻婆丼
夕食	米飯 鶏肉トマト煮/キャベツ 白身フライ ブロッコリーとかにかま オーロラソース 呉汁	米飯 豚の味噌漬け焼き キャベツ/揚げシュウマイ ほうれん草胡麻和え みそ汁 マンゴプリン	米飯 海老フライ ナポリタン /キャベツ メガクランチポテト トマトコンソメスープ	米飯 牛と牛蒡の甘辛炒め 春巻き/キャベツ ポテト明太サラダ みそ汁(あさり/白菜)	米飯 チキン南蛮 オニオンリング/キャベツ 厚揚げと人参煮物 春雨スープ	米飯 豚胡麻風味揚げ キャベツ/高菜コーンスパ 揚げだし豆腐 みそ汁(なす/大根)	米飯 鶏ともやしキムマヨ炒め アジフライ 南瓜煮物 オニオンスープ

★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★