

# 予定献立表

## 寮

	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)	9月10日(日)
朝食	ごはん 鮭の塩焼き 竹の子の土佐煮 しそこんぶ 味噌汁 野菜 牛乳	ごはん ハンバーガー ウィンナー フライドポテト レタス・トマト 野菜 牛乳	ごはん もずく酢 里芋とお蔵の煮物 卵焼き 味噌汁 野菜 牛乳	ごはん 食パン ジャム・マーガリン ハム ほうれん草とえのきのおひたし 野菜 牛乳	ごはん 塩鯖 しそこんぶ オクラと野菜のわさび和え 味噌汁 野菜 牛乳	ごはん 豚肉ともやしのしお ハム ポイルエッグ 味噌汁 野菜 牛乳	ごはん 納豆 明太子 昆布 味噌汁 野菜 牛乳
夕食	さばの味噌煮 ごぼうの唐揚げ マカロニサラダ 野菜 味噌汁 ごはん	トンカツ ミニグラタン きんぴらごぼう 野菜 スープ ごはん	ミートスパゲッティー ポテトサラダ ベーコンソテー 野菜 味噌汁 ごはん	豚のしょうが焼き ごぼうサラダ 野菜コロッケ 野菜 スープ ごはん	和風おろしハンバーグ 山芋の磯辺揚げ 酢の物 野菜 味噌汁 ごはん	ビビンバ 温泉卵 若鶏の唐揚げ 野菜 味噌汁 ごはん	お好み焼き 塩焼きそば 野菜 味噌汁 ごはん

★毎日の朝食には梅干・海苔・ふりかけが付いています★

★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★