

# 予定献立表

## 寮

	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)
朝食	ごはん280g 味噌汁 秋鮭の塩焼き ミートボール チンゲン菜卵とし 納豆 漬物	ホットケーキ スープ ベーコンほうれん草炒め 牛乳 スクランブルエッグ バナナ ごはん280g	ごはん280g 赤だし イカチンゲン菜炒め 千切り大根 オニオンリング 温玉 しそ昆布	ごはん280g 味噌汁 ウインナーもやし炒め 牛乳 卵焼き 竹の子の土佐煮 サケフレーク	ごはん280g 味噌汁 焼魚 ハッシュドポテト ちくわ・もやし卵とし 納豆 漬物	ごはん280g 赤だし オムレツ キャベツ ナポリタン ほうれん草コーンマヨ和え ふりかけ	ごはん280g 味噌汁 ミニハンバーグ 玉子ロール ニラもやし炒め キャベツ 味付け海苔
昼食	チキンカツ 大豆煮 インゲンひき肉炒め ご飯 漬物	鮭の香味焼き 揚げ餃子 ブロッコリー胡麻和え ご飯 漬物	豚胡麻風味揚げ 千切り大根煮物 大学芋 ご飯 漬物	チキン南蛮 小松菜コーン炒め もやし・貝割れキムチ炒め ご飯 漬物	豚みそ焼き 厚揚げ、人参煮物 スパゲッティサラダ ご飯 漬物	鶏からちり丼 ロコモコ丼 他人丼	親子丼
夕食	ごはん280g けんちん汁 生姜焼き キャベツ パンプキン さつま揚げ大根煮	ごはん280g 豚汁 秋刀魚の塩焼き キャベツ・レタス 明太パスタ 麻婆豆腐	恵方巻 アサリ汁 鶏もも照り焼き スパゲッティ 焼売あんかけ イチゴエクレア	ごはん280g スープ 回鍋肉 キャベツ ツナコーンマヨ 揚げ出し茄子	ごはん280g けんちん汁 豚キムチ キャベツ 海老グラタン フルーツヨーグルト	ごはん280g 豚汁 鶏肉ガーリック醤油炒め キャベツ フライドポテト 厚揚げ大根煮	ごはん280g 豚汁 とんかつ キャベツ マカロニ プチシュー

★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★