Weekly Menu 2024年7月

日付		朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
1	(月)	パン ソーセージのクリームシチュー コーンサラダ ポテトサラダ 野菜ジュース 670 kcal	ライス 豚肉の和風炒め レンコンはさみ天ぷら 白菜の塩昆布和え もやしとわかめの味噌汁 940 kcal	ライス 鯖の照り焼き ほうれん草のおかか和え 大根のそぼろ煮 白菜と巻麩の味噌汁 964 kcal	期末考査発表
2	(火)	ライス 鶏の野菜炒め 菜の花のじゃこ和え さつまチップ えのきとわかめの味噌汁 775 kcal	ライス 青椒肉絲 焼き餃子 さつまチップのはちみつバター風味 チンゲン菜と大根の中華スープ 1084 kcal	ライス ささみマヨかつ ごぼうとひじきのサラダ 野菜のカレー炒め 小松菜ともやしの味噌汁 1102 kcal	
3	(水)	パン チキンナゲット オニオンサラダ さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 761 kcal	ビーフカレー パプリカサラダ マカロニサラダ ジョア 1122 kcal	ライス 白身魚のフライ　トマトソース ベーコンとほうれん草のペンネ れんこんの明太子和え 彩りクリームスープ 1028 kcal	
4	(木)	鶏中華丼 グリーンサラダ スパゲティサラダ ヨーグルト 845 kcal	ライス とんかつ いんげんのごま和え さっぱり海藻サラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 834 kcal	ライス 鶏のピリ辛味噌炒め 枝豆と春雨の中華和え 茹で野菜のゴマ風味 洋野菜スープ 965 kcal	
5	(金)	パン 牛肉コロッケ ウインナー 三色ビーマンのソテー コンソメスープ 牛乳 842 kcal	ちらし寿司 キャベツともやしのレモンサラダ ヒタゼリー(別途発注済み) 717 kcal	ライス グリルチキン　和風きのこソース グリーンサラダ フライドポテト キャベツとベーコンのスープ 964 kcal	
6	(土)	ライス 照焼き肉団子 ごぼう胡麻サラダ キャベツとチャーシューの中華和え 白菜と大根の中華スープ 867 kcal	ライス 焼きうどん 菜の花のお浸し オレンジ キャベツともやしの味噌汁 954 kcal	ライス 豚肉と筍の中華炒め ポテトサラダ ひじきと切干大根のきんぴら 青梗菜とコーンのスープ 1021 kcal	
7	(日)	ライス 野菜とベーコンのソテー もやしと青梗菜のおかか和え キャベツとニンジンの味噌汁 903 kcal	ライス スパゲッティーミートソース 白菜と大根のコンソメ煮 豆サラダ コーンスープ 895 kcal	ライス 鶏肉の甘酢炒め かぼちゃの中華煮 ワカメとしめじの煮浸し ほうれん草と玉葱の中華スープ 881 kcal	英検第１回２次 日本語能力試験
8	(月)	クロワッサン チキンナゲット グリーンサラダ 牛乳 376 kcal	ライス いかと野菜の塩焼きそば チーズ入り芋もち いんげんときのこのお浸し もやしとチンゲン菜の中華スープ 1131 kcal	ライス チキンのカレー炒め メンチカツ ブロッコリーのおかか和え 小松菜と大根の味噌汁 1074 kcal	期末考査①
9	(火)	ライス 豆腐ハンバーグ もやしの和え物 ひじき煮 えのきとわかめの味噌汁 783 kcal	オムライス オニオンリング グリーンサラダ 831 kcal	ライス ヒレカツ おくらのお浸し れんこんポテトサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 860 kcal	期末考査②
10	(水)	ビタパン プルコギ風ポーク焼肉 大根と水菜のキムチ和え スパゲッティサラダ 牛乳 712 kcal	ライス 鶏もも肉の味噌焼き もずく酢 かぼちゃの和風煮 玉葱と油揚げの味噌汁 1039 kcal	ライス 麻婆豆腐 キャベツの香味あえ ごま団子 玉子スープ 1026 kcal	期末考査③
11	(木)	ハヤシライス マカロニサラダ コーンサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 1021 kcal	ライス 南蛮風から揚げ 厚揚げと野菜の煮物 ごぼうのサラダ 白菜ともやしの味噌汁 1079 kcal	ライス ニラ豚 焼き餃子 人参のナムル 大根とわかめ中華スープ 988 kcal	期末考査④
12	(金)	パニーニ ジャーマンポテト ピーマンの三色マリネ 牛乳 552 kcal	和風香味つけ麺 魚介つけだれ ブロッコリーの柚子和え フルーツゼリー(りんご+ぶどう) 632 kcal	ライス ポークグリル　ハニーマスタードソース 緑黄色野菜のおかか和え 海藻サラダ 洋野菜スープ 956 kcal	集中授業①
13	(土)	ライス ビッグ焼売 キャベツとコーンの炒め 大根の梅和え 小松菜と油揚げの味噌汁 840 kcal	ポークカレー 里芋の胡麻マヨネーズ グリーンサラダ イチゴムース 1076 kcal	ライス チーズと大葉の竜田揚げ 竹の子の土佐煮 青菜と白滝のおひたし 根菜汁 813 kcal	オープンキャンパス①
14	(日)	ライス 牛肉コロッケ 野菜ソテー レンコーンマヨ 大根とわかめの味噌汁 1028 kcal	ガーリック牛飯 揚げ茄子のナムル たこ焼き 青梗菜と玉葱の中華スープ 996 kcal	ライス 鶏ものレモンペッパーグリル インゲンの韓国風炒め もやしとひじきのナムル キャベツと巻き麩の味噌汁 921 kcal	オープンキャンパス②
15	(月)	パン ハンバーグ 温野菜サラダ 粉ふき芋 ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳 679 kcal	ライス ソース焼きそば ポテトサラダ フルーツゼリー 小松菜となめこの味噌汁 1143 kcal	ライス 油淋鶏風香味ダレ れんこんの梅肉和え しらすと菜の花の和え物 豆腐とワカメの味噌汁 906 kcal	
16	(火)	ライス ひき肉と厚揚げの味噌炒め キャベツともやしの和え物 バナナ ワカメと大根の中華スープ 809 kcal	ライス とんかつ えんどう豆の中華和え みかん缶 白菜ともやしの味噌汁 889 kcal	ビーフカレー 1090 kcal	

日付		朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事
17	(水)	パン チキンナゲット コーンサラダ ピーマンのツナ和え コーンスープ 牛乳 762 kcal	ライス 鶏焼肉 小松菜のナムル 焼き餃子 チンゲン菜と大根の生姜スープ 1054 kcal	ライス 鶏唐揚げのチリソース レンコーンサラダ ブロッコリーのコンソメ煮 ほうれん草と玉葱のスープ 1182 kcal	
18	(木)	焼き鳥丼 スパゲティーサラダ グリーンサラダ ヨーグルト(白桃+黄桃) 873 kcal	ライス イカ天ぶらうどん ニラ玉炒め ひじきと切干大根のきんぴら 907 kcal	ライス 豚の生姜焼き バンサンスー ピーマンとチャーシューの炒め 竹の子の中華スープ 1017 kcal	
19	(金)	パン かぼちゃコロッケ ハムと野菜のソテー 白菜のはちみつマスタードサラダ ミックスコンソメスープ 牛乳 743 kcal	野菜キーマカレー カラービーマンのマリネ グリーンサラダ ジョア 977 kcal	ライス 豚肉の南蛮炒め オニオンリングフライ 茹で野菜のゴマ風味 小松菜と大根の味噌汁 1018 kcal	
20	(土)	ライス さばの塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え えのきとわかめの味噌汁 866 kcal	タンドリーチキン フライドポテト 海藻のさっぱりサラダ 洋野菜スープ 366 kcal	ライス 牛肉と小松菜のオイスターソース炒め ひじきと大豆の煮付け アジアン風ホクホクポテト もやしと人参のスープ 1005 kcal	
21	(日)	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ 野菜ソテー 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁 873 kcal	ライス 菜の花とベーコンのペペロンチーノ ブロッコリーのイタリアンサラダ フルーツゼリー 玉葱と人参のスープ 1106 kcal	ライス チーズと大葉の竜田揚げ ポテトサラダ 切干大根のゆず胡椒風味 ほうれん草と豆腐の味噌汁 900 kcal	
22	(月)	パン ベーコンと野菜のソテー マカロニのパンパンジー和え コンソメジュリアン 牛乳 823 kcal	ソースかつ丼 コーンとブロッコリーのマヨソース オレンジ 玉葱と小松菜の味噌汁 881 kcal	ライス 鶏もも肉の味噌焼き お豆といんげんの甘辛絡め もやしの塩昆布和え 根菜汁 1051 kcal	
23	(火)	ライス さわらの照り焼き 小松菜のお浸し はすのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁 790 kcal	ライス 冷やし担々麺 焼き餃子 チンゲン菜となめこの中華和え 988 kcal	ライス 牛南蛮焼き かぼちゃサラダ 海藻のポン酢和え 豆腐と白菜の味噌汁 1103 kcal	
24	(水)	パン チキンナゲット グリーンサラダ ツナマヨポテト 玉葱と人参のスープ 牛乳 719 kcal	ライス 冷やしきつねうどん れんこんの挟み天ぷら ほうれん草のおひたし 825 kcal	ライス まぐろカツ ペンネナポリタン ブロッコリーのマリネ コーンスープ 1000 kcal	
25	(木)	チキンカレー マカロニサラダ コーンサラダ 野菜ジュース 1056 kcal	ライス 鶏の照り焼き えんどう豆の中華和え たい焼き(商品確認) 人参とチンゲン菜のスープ 1031 kcal	ライス 麻婆茄子 キュウリともやしのナムル 揚げ餃子 わかめスープ 1044 kcal	
26	(金)	パン ハンバーグ ほうれん草とペンネのソテー フライドポテト ズッキーニと人参のスープ 牛乳 770 kcal	プルコギ丼 チヂミ チョレギサラダ 韓国風味噌汁(デンジャンチゲ) 1011 kcal	ライス 豚肉の中華炒め 粉ふき芋 香味野菜の青じそ風味 大根と小松菜の中華スープ 931 kcal	
27	(土)	ライス テリヤキミートボール 小松菜とベーコンのソテー 巻麩とワカメの味噌汁 794 kcal	ライス 豚肉の生姜焼き オニオンリング もやしとハムの中華炒め キャベツともやしの味噌汁 1068 kcal	ライス 鶏の唐揚げオーロラソース 大根の炒め煮 茹で野菜のゴマ風味 ほうれん草と玉葱のスープ 1090 kcal	
28	(日)	ライス キャベツと卵の塩炒め コロッケ ブロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁 953 kcal	ライス メンチカツ　胡麻ソース ほうれん草のおかか和え スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 1103 kcal	ライス ヤンニョムチキン～鶏肉のヤンニンソースがけ～ 海藻中華サラダ 白滝ときのこ炒め キャベツと人参のスープ 970 kcal	
29	(月)	パン クリームシチュー オムレツ グリーンサラダ 野菜ジュース 733 kcal	カレービラフ ワカメとキノコのさっぱりサラダ オレンジ 小松菜と大根のコンソメスープ 770 kcal	ライス 青椒肉絲 菜の花と春雨の和風和え シュウマイ 白菜と巻麩の味噌汁 951 kcal	
30	(火)	ライス 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し きんぴらごぼう えのきとわかめの味噌汁 773 kcal	ライス ワンタン麺 チキンナゲット いんげんの豆板醤和え ヨーグルト(ナタデココ) 922 kcal	ライス 和風鶏炒め レンコーンマヨ キャベツの塩昆布和え 小松菜ともやしの味噌汁 1002 kcal	
31	(水)	パン 親子スクランブル さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 785 kcal	ライス ハンバーグ 三色ピーマンのペペロンチーノ フライドポテト 洋野菜スープ 1023 kcal	ライス チーズと大葉の竜田揚げ 高菜もやし和え 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁 846 kcal	

※国旗が表示してあるメニューはその国の代表料理です。世界の国の食文化を考えながら食事を提供しています。