

2025年6月 COMPASS									
日付		朝 食		昼 食		夕 食		行 事	
		A		A		A			
1	(日)	ライス 野菜コロッケ 切干大根のコールスローサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)		チャーハンWITH豚の生姜焼き パプリカと大根のピクルス フルーチェ イチゴ わかめスープ		ライス メンチカツlets粒マスタードソース ワカメとしめじの煮物 白菜と人参のピリ辛和え キャベツと大根の味噌汁(減塩)			
		722 kcal		687 kcal		1068 kcal			
2	(月)	バーニ ジャーマンポテト レンコンサラダ 洋野菜スープ コービー牛乳		豚肉の生姜焼き丼 ブロッコリーのナムル ブチシュ		ライス 肉じゃが きのこの炒め煮 大根とツナのおかか和え キャベツともやしの味噌汁(減塩)			
		577 kcal		736 kcal		836 kcal			
3	(火)	ライス 肉野菜炒め きんぴらごぼう わかめと玉葱の味噌汁(減塩)		ライス 和風ハンバーグの玉長葱塩ソース 人参のナムル 蒟蒻ぶどうゼリー キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)		ライス 夏野菜の四川風炒め 切干大根の炒め煮 キャベツのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁(減塩)		中間考査	
		766 kcal		626 kcal		1028 kcal			
4	(水)	パン 一口つくねの照り焼き 粉ふき芋 コンソメジュリアン 牛乳		ライス 鶏の竜田揚げ ピーマンともやしの塩昆布和え グレープフルーツゼリー キャベツと大根の味噌汁(減塩)		ライス とんてき(四日市) 焼き野菜の味噌マヨソース オクラの梅おかか和え わかめと玉葱の味噌汁(減塩)		中間考査	
		689 kcal		911 kcal		989 kcal			
5	(木)	ライス ピーマン肉詰めフライ 枝豆コーンソテー じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)		ライス ベーコンとほうれん草の和風スバグティ 肉団子の旨煮 みかん寒天ゼリー わかめと玉葱の味噌汁(減塩)		ライス 鶏肉のパン粉焼き カレー風味 ブロッコリーとポテトの明太ソース 小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁(減塩)		中間考査	
		802 kcal		1039 kcal		1068 kcal			
6	(金)	パン ウィンナー(2本) ほうれん草のソテー スパゲッティサラダ わかめスープ 牛乳		ビーフカレー ミックスサラダ 青りんごゼリー		ライス 豚野菜巻きフライ さつま芋のきんぴらバター風味 もやしの赤じそ和え もやしとわかめの味噌汁(減塩)		中間考査	
		833 kcal		894 kcal		908 kcal			
7	(土)	ライス 照焼き肉団子 小松菜とコーンの和えもの ひじきと大豆の煮物 じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)		ライス 鶏の照り焼き キュウリの中華和え 蒟蒻ピーチゼリー 巻麩とワカメのすまし汁		ライス 茹で豚とブロッコリーのねぎソース わかめのツナ炒め れんこんポテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)		23 (月)	
		975 kcal		1001 kcal		662 kcal			
8	(日)	ライス ミニハンバーグ ブロッコリーのガーリック炒め わかめと玉葱の味噌汁(減塩)		葱チャーシュー炒飯 菜の花みぞれ和え フルーチェ ミックスオレンジ 春雨スープ		ライス 麻婆茄子 カリフラワーのコンソメ煮 大根ときゅうりのなめだけ和え キャベツともやしの味噌汁(減塩)		24 (火)	
		773 kcal		711 kcal		582 kcal			
9	(月)	パンケーキ チキンナゲット ほうれん草とベーコンのソテー コンスープ コービー牛乳		ライス わかめとんこつラーメン メンチカツ いちごゼリー		ライス 揚げ餃子の南蛮ソース 根菜のグリル 春の3種の豆のシーザー和え わかめと玉葱の味噌汁(減塩)		25 (水)	
		530 kcal		1024 kcal		1116 kcal			
10	(火)	ライス 肉団子(甘酢だれ) 切干とごぼうのマヨぽんだれ 大根と油揚げの味噌汁(減塩)		ライス 鶏もものレモンペッパーグリル 焼売のカレー揚げ 青りんごゼリー キャベツとわかめの味噌汁(減塩)		ライス ボークチャップ 焼きうどん 茄子のみぞれ和え コンソメジュリアン		26 (木)	
		890 kcal		722 kcal		711 kcal			
11	(水)	パン 豆腐ハンバーグ ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め コンソメ野菜スープ 牛乳		ライス (冷)ミックスうどん いか天 フルーチェ ミックスベリー		ライス チキンカツデミトマトソース ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え レンコンサラダ 大根と油揚げの味噌汁(減塩)		27 (金)	
		641 kcal		930 kcal		903 kcal			
12	(木)	ライス 肉入りコロッケ ハムとブロッコリーのマヨソース もやしとインゲンの味噌汁(減塩)		ライス 豚肉の南蛮焼き コーンポテト フルーツ寒天 キャベツと大根の味噌汁(減塩)		ライス 鶏もも肉のみぞれ煮 白滝ときこのピリ辛炒め 小松菜の香味浸し 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)		28 (土)	
		872 kcal		964 kcal		1048 kcal			
13	(金)	パン ほうれん草オムレツ キャベツ・ツナコーン炒め ペンネナポリタン ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳		チキンカレー わかめサラダ ヨーグルト(プレーン)		ライス 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース にらともやしのチャンプルー 青菜と白菜のほん酢がけ もやしと油揚げの味噌汁(減塩)		29 (日)	
		646 kcal		861 kcal		1075 kcal			
14	(土)	ライス チキンカツ 和風スパゲッティ 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)		ブルコギボーク丼 花野菜のコンソメ煮 愛玉子 春雨スープ		ライス ちくぜん煮 ひじきと大豆の煮物 千切り野菜のコチジャン和え 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)		四国大会	
		861 kcal		763 kcal		923 kcal			
15	(日)	ライス ハム野菜炒め さつま芋のきんぴらバター風味 じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)		ライス 牛肉のオイスターソース炒め もやしとハムの豆板醤和え フルーチェ ピーチ 野菜スープ		ライス とんかつ かぼちゃの煮物 切干大根の青じそ和え 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)		四国大会	
		722 kcal		638 kcal		1017 kcal			
16	(月)	パン ウィンナー(2本) 人参ともやしの炒め物 スイートエンドウのおかか和え 玉葱とコーンのスープ 牛乳		鶏の竜田揚げ丼 ブロッコリーのナムル フルーツゼリー(りんご・ぶどう)		ライス 豚肉の生姜焼き さつま揚げと人参のきんぴら 蓮根と玉葱のマヨ和え キャベツと油揚げの味噌汁(減塩)		四国大会 愛寮day	
		766 kcal		903 kcal		656 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。