

日付	朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事	日付	朝食 A	昼食 A	夕食 A	行事	
1 (金)	ライス かぼちゃコロッケ ミートオムレツ 白菜ときのこの煮浸し のりと豆腐の味噌汁 847 kcal	ライス メンチカツの卵あんかけ 大根の明太和え いちごのムース わかめスープ 911 kcal	ライス 土手煮とうふ オクラのごま和え 和風マカロニサラダ 小松菜と大根の味噌汁 976 kcal		17 (日)	ライス さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵 キャベツと豆腐の味噌汁 817 kcal	ライス 3種の野菜肉詰めフライ レンコンサラダ 青菜と白菜のほん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 838 kcal	ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal		
2 (土)	ライス からふとマスの塩焼き・ほうれん草の胡麻和え きんぴらごぼろ 温泉卵 えのきとわかめの味噌汁 813 kcal	豚挽肉と茄子の味噌炒め丼 竹の子ともやしのナムル 野菜コロッケ 玉葱と油揚げの味噌汁 1028 kcal	ライス 牛肉と小松菜のオスターソース炒め ひじきと大豆の煮付け アジア風ホクホクポテト もやしと人参のスープ 1059 kcal		18 (月)	ナン バターマサラカレー マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳 869 kcal	ライス 卵ロールフライとクリームコロッケ チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 アセロラゼリー キャベツと玉葱の味噌汁 1012 kcal	ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 1007 kcal		
3 (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 877 kcal	ライス チキンカツとアジフライ ポテトサラダ みかんゼリー コンソメジュリアン 999 kcal	ライス ポークソテーBBQソース キャベツの塩昆布和え 切干大根のゆず胡椒風味 ほうれん草と豆腐の味噌汁 915 kcal		19 (火)	ライス 鶏ささみ蒸し・焼売 大豆と枝豆とコーンのサラダ うめびしお えのきとわかめの味噌汁 834 kcal	ライス 明太子とこんつラーメン 春巻 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト 1045 kcal	ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 栗かぼちゃの詰め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal		
4 (月)	ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め 焼売 マカロニと野菜のパンパンジー和え じゃが芋と人参の味噌汁 1028 kcal	ソースかつ丼 コーンとブロッコリーのマヨソース グレイプフルーツ 玉葱と小松菜の味噌汁 956 kcal	ライス 鶏もも肉のこがし味噌焼き お豆といんげんのサラダ もやしのゆかり和え 根菜汁 935 kcal		20 (水)	パン 大判唐揚げ ブロッコリーのマヨ和え オレンジ コンソメ野菜スープ 牛乳 867 kcal	ライス 春野菜のクラムチャウダー風 ハンバーグ 青梗菜のお浸し ジャム マスカット わかめスープ 1006 kcal	ライス いわしの青海苔フライと明太子クリームフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁 1035 kcal		
5 (火)	ライス さわらの照り焼き・小松菜の胡麻和え 納豆 はずのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁 869 kcal	ライス 血うどん オクラおろし和え たこ焼き プリン 1084 kcal	ライス 牛蒡塩焼き コーンポテト 小松菜の辛子和え 豆腐とわかめの味噌汁 976 kcal		21 (木)	牛すき丼 インゲンのゴマ塩和え グリーンサラダ ヨーグルト 1014 kcal	韓国風うどん いか天ぷら 春雨サラダ プリン 944 kcal	ライス 豚コース肉の照り焼き ごぼうマカロニサラダ ほうれん草と玉葱のソテー 大根とわかめの味噌汁 961 kcal		
6 (水)	ライス ハム&ミックススクランブル チキンナゲット ツナマヨポテト トマトスープ 871 kcal	ライス かき玉うどん じゃがいもの天ぷら ほうれん草のおひたし グレイプゼリー 887 kcal	ライス まぐろカツ ハンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 957 kcal		22 (金)	パン オムレツ野菜ソテー添え ハンネナポリタン チキンナゲット・チーズ ミネストローネ 牛乳 787 kcal	カツカレー グリーンサラダ キャベツのツナマヨサラダ ヨーグルト 1112 kcal	ライス グリルチキン オニオンデミソース コーンサラダ フライドポテト マカロニスープ 1039 kcal		
7 (木)	チキンカレー もやしとハムの中華ソテー コーンサラダ ヨーグルト 992 kcal	ライス 豚肉の生姜焼き 春巻 ごぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 1065 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 980 kcal	帰省日	23 (土)	ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 菜の花の辛子和え 鶏の唐揚げ・のり キャベツと油揚げの味噌汁 943 kcal	ライス 麻婆春雨 蒸し鶏と胡瓜の中華和え チーズ入り芋もち 玉子スープ 1039 kcal	ライス チキンの香味揚げ ポテトとブロッコリーの明太ソース もやしとひじきのナムル ほうれん草とえのきの味噌汁 1083 kcal		
8 (金)	ライス ハンバーグ&フライドポテト ほうれん草とマカロニソテー オレンジ ズッキーニと人参のスープ 889 kcal	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 926 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 えのきと小松菜の味噌汁 1131 kcal	始業式	24 (日)	ライス 豚焼肉 小鉢白身魚フライ 海藻のわさび和え もやしとわかめの味噌汁 849 kcal	ライス カルボナーラ ツナとブロッコリーのサラダ グレイプフルーツ じゃが芋と人参のスープ 1009 kcal	ライス 八宝菜 コロッケ 小松菜としめじのおかか和え キャベツと巻きたの味噌汁 896 kcal		
9 (土)	ライス 鶏肉団子と白菜 ほうれん草とベーコンのソテー 温泉卵・のり佃煮 もやしとわかめの味噌汁 897 kcal	ライス 鶏の照り焼き えんどう豆の中華和え たい焼き もやしとチンゲン菜のスープ 965 kcal	ライス ポークチャップ 粉ふき芋 野菜のカレー炒め ほうれん草と玉葱のスープ 923 kcal	入寮日	25 (月)	パン ウインナーときのこスクランブルエッグ ベーコンとピーマンのソテー スライスチーズ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 891 kcal	ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め 杏仁フルーツ 春雨スープ 957 kcal	ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁 1047 kcal		
10 (日)	ライス キャベツと玉子の塩炒め 肉コロッケ ブロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁 926 kcal	ライス メンチカツ おろしソース 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 1052 kcal	ライス ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソースがけ〜 チンゲン菜とわかめのチョレギ風 白滝ときのこ炒め 春雨スープ 981 kcal	入学式	26 (火)	ライス 肉野菜炒め 一口つくね 温泉卵・バナナ 小松菜ともやしの味噌汁 908 kcal	ライス 味噌タンメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 1115 kcal	ライス ハンバーグ トマトソース フライドポテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 942 kcal		
11 (月)	パン クリームシチュー ハム&オムレツ グリーンサラダ 野菜ジュース 743 kcal	ライス チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し みかん缶 小松菜と大根の味噌汁 970 kcal	ライス 青梗肉絲 菜の花と春雨の梅和え シュウマイ 白菜と巻きたの味噌汁 887 kcal	授業開始 身体測定 新入生オリエンテーション	27 (水)	パン ハムエッグ ナゲット・ピーマンのツナ和え 粉ふき芋 洋野菜スープ 牛乳 694 kcal	ライス 鶏肉の葱塩焼き かぼちゃとベーコンの和風煮 ごぼうとひじきのサラダ 大根とわかめの味噌汁 996 kcal	ライス さばカレーカツ おくらのおかか和え 蒸し鶏のパンパンジーソース じゃが芋と人参の味噌汁 1003 kcal		
12 (火)	ライス 豆腐ハンバーグ・鶏唐揚げ ほうれん草のお浸し あまのり佃煮 えのきとわかめの味噌汁 905 kcal	ライス ワンタン麺 焼き餃子 いんげんの豆板盛和え ヨーグルト 1016 kcal	ライス 親子炒り玉子 蓮根といんげんのマヨ和え キャベツの塩昆布和え 小松菜ともやしの味噌汁 1063 kcal		28 (木)	ハヤシライス 小松菜のピーナッツ和え コーンサラダ 野菜ジュース 946 kcal	ライス けんらんうどん レンコンはさみ天ぷら 菜の花のピーナッツ和え バナナムース 987 kcal	ライス こんがり鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め メンマともやしの中華和え 白菜とチンゲン菜の中華スープ 906 kcal		
13 (水)	パン ベーコン&トマトスクランブル さつま芋サラダ キウイ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 671 kcal	チャーシュー炒飯 キャベツのゆかり和え 春巻 チンゲン菜と大根の中華スープ 920 kcal	ライス 鯖の一口竜田揚げ 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 973 kcal		29 (金)	パン オムレツ&パンブキンコロッケ ほうれん草とベーコンのソテー オレンジ トマトスープ 牛乳 763 kcal	ジャンバラヤ わかめと大根のさっぱり和え 揚げナスの葱生姜 白菜のピリ辛スープ 959 kcal	ライス メンチカツのハヤシソース きのこ玉子のソテー 枝豆コーンマヨ コンソメ野菜スープ 1161 kcal	昭和の日	
14 (木)	ポークカレー マカロニサラダ コーンサラダ ヨーグルト 911 kcal	ライス しょうが豚汁うどん オニオンフライ キノコと青菜の柚子しょうゆ フルーツゼリー 1116 kcal	ライス 和風おろしハンバーグ ハンネのケチャップソテー ほうれん草とコーンのソテー 洋野菜スープ 901 kcal		30 (土)	ライス からふとマスの塩焼き 納豆 三色煮浸し えのきとわかめの味噌汁 759 kcal	ライス チキンのきのこクリームソース グリーンサラダ コーンとポテトのピーナッツ和え マカロニのカレー風味スープ 900 kcal	ライス 豚肉ときくらげの卵炒め シュウマイ キャベツの中華和え わかめスープ 1010 kcal		
15 (金)	パン ハムカツ ブロッコリーの中巻和え 玉子サラダ トマトスープ 牛乳 802 kcal	ガバオ 枝豆のツナマヨ和え ラッシー ほうれん草と玉葱のスープ 998 kcal	ライス グリルチキン オニオンデミソース フライドポテト 海藻のうめ和え 洋野菜スープ 999 kcal							
16 (土)	ライス 厚揚げと野菜の生姜煮 オクラの梅おかか和え 納豆 白菜ともやしの味噌汁 769 kcal	麻婆豆腐飯 ほうれん草のお浸し 杏仁フルーツ 玉子スープ 717 kcal	ライス メンチカツとアジフライ 小松菜のなめ茸おろし 五目豆 わかめと巻きたの味噌汁 1017 kcal							