

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 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ツ和え マカロニのカレー風味スープ 898 kcal	ライス 豚肉ときくらげの卵炒め シュウマイ 玉葱と春雨のピリ辛和え わかめスープ 牛乳 1150 kcal		17 月	パン 照焼き肉団子 ピーマンのおかか和え マカロニサラダ ほうれん草と玉葱のスープ 牛乳 690 kcal	ライス オムライス もやしとハムの中華風 プリン 春雨スープ 687 kcal	ライス チキンのカレー炒め メンチカツ インゲン胡麻マヨ和え 大根とわかめの味噌汁 1130 kcal	
2 日	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ キャベツのツナマヨサラダ 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁 904 kcal	ライス 茄子のトマトソースパスタ 白身魚フライ 粟玉子(オウゴウチ)イ コーンスープ 1125 kcal	ライス 豚肉のうま味味噌炒め ひじきと大豆の煮物 エリンギ炒め ほうれん草と大根の中華スープ 牛乳 1078 kcal		18 火	ライス 豆腐ハンバーグ 温泉卵 エンドウ豆のマヨ和え えのきと小松菜の味噌汁 943 kcal	ライス ポーク焼肉の胡麻だれ おくらのお浸し かぼちゃのカレー煮 なめこ豆腐の味噌汁 1026 kcal	ライス 五目かた焼きそば 切干とごぼうのマヨぼんだれ コーンフライ ヨーグルト(いちご・ブルーベリー) 1337 kcal	
3 月	ライス ベーコン&ミートオムレツ 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal	ライス 豚肉と根菜の甘辛きんぴら 韓国風お好み焼き1/6 キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal	ライス 揚げ餃子の四川ソース かぼちゃサラダ グレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ180 ヨーグルト 1085 kcal		19 水	パン フライドチキン ミックスベジタブル フルーツゼリー(りんご・ぶどう) トマトクリームスープ 牛乳 829 kcal	ライス ラタトゥイユ ハンバーグ丼 キャベツともやしの磯香和え キウイ コーンスープ 877 kcal	ライス アジフライと帆立クリームコロッケ 緑黄色野菜のおかか和え 和風ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁 980 kcal	
4 火	ライス さわらの塩焼き たこ焼き はずのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal	ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 983 kcal	ライス 塩しモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 1084 kcal		20 木	ライス 麻婆風炒り豆腐 グリーンサラダ バナナ 野菜ジュース 1059 kcal	ライス チキンフォー 焼き餃子 さつま芋のはちみつバター風味 ヤクルト 951 kcal	ライス スパイシーケイジャンチキン かぼちゃの和風煮 ほうれん草と玉葱のソテー マカロニと野菜のスープ 1075 kcal	
5 水	ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー かぼちゃコロッケ トマトクリームスープ 1075 kcal	チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1021 kcal	ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 牛乳 1150 kcal		21 金	パン ミートオムレツ 野菜ソテー添え ウインナー ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳 767 kcal		ライス キムチボックパン チキンナゲット キャベツのナムル わかめスープ 942 kcal	ハムカツカレー コーンサラダ ツナの胡麻ポン酢 アセロラゼリー 1163 kcal
6 木	豚丼 グリーンサラダ しらすとわかめの酢の物 ヨーグルト 969 kcal	ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナツ和え たいやき わかめスープ 811 kcal	ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 966 kcal		22 土	ライス 朝食/ほっけの塩焼き 鶏の唐揚げ・納豆 きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁 906 kcal	ライス 麻婆野菜炒め 焼売 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ 870 kcal	ライス いか天ぷら 和風ソース ゆかりポテト 白菜の塩昆布和え ほうれん草とえのきの味噌汁 890 kcal	
7 金	ライス チキンカツ フライドポテト ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ 1004 kcal	ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナツ和え たいやき わかめスープ 967 kcal	ライス 鮭の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁180 ヨーグルト 1025 kcal	始業式	23 日	ライス 豚焼肉 三色豆 白菜のおひたし もやしとわかめの味噌汁 840 kcal	ライス ササミと巻きフライとサーモンフライ ズッキーニと玉葱のソテー ジョア ポテトと人参のスープ 936 kcal	豚と野菜のピーマン炒め コロッケ 海藻のさっぱり和え 小松菜とお麩の味噌汁 601 kcal	
8 土	ライス 鶏肉団子と野菜のトマト煮込み キャベツとコーンの炒め 粉ふき芋 じゃが芋とほうれん草の味噌汁 935 kcal	ライス 鶏の唐揚げ 明太マヨソース ツナとエンドウ豆のサラダ オレンド 豆腐と小松菜の味噌汁 1068 kcal	ライス メンチカツのハヤシソース ツナとエンドウ豆のサラダ 野菜の中華炒め 洋野菜スープ 牛乳 1266 kcal		24 月	パン クリームシチュー 目玉焼きフライ グリーンサラダ キャベツと玉葱のスープ フルーツ牛乳 867 kcal	ライス 豚肉と厚揚げの四川炒め 春巻 胡瓜の酢醤油和え 春雨スープ 990 kcal	ライス 鶏の唐揚げ ごぼうのマカロニサラダ チンゲン菜の梅和え 大根とほうれん草の味噌汁 915 kcal	
9 日	ライス ウインナーと青菜のソテー 納豆 ごぼうサラダ わかめと大根の味噌汁 937 kcal	ライス 味噌とんかつ お豆といんげんのサラダ フルーツゼリー 根菜汁 995 kcal	ライス チキンのチリソース 海藻とキャベツの中華サラダ ごま団子 玉子スープ 牛乳 1223 kcal	入寮日	25 火	ライス 鶏団子の南蛮風 S小鉢小松菜とキャベツのごま塩和え 切干大根・あまのり佃煮 もやしとわかめの味噌汁 809 kcal	ライス タンメン 焼き餃子 ごぼうとひじきのサラダ ヨーグルト(ナタデココ) 924 kcal	ライス ハンバーグ 照り焼きソース グリーンサラダ 白菜とブロッコリーのクリーム煮 マカロニと野菜のスープ 906 kcal	
10 月	パン パンフキンシチュー ハッシュポテト グリーンサラダ 野菜ジュース 772 kcal	ライス 鶏の焼肉炒め チンゲン菜の胡麻和え おきつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1015 kcal	ライス 豚肉と胡瓜の中華和え 大根のそぼろ煮 白菜の中華スープ 1076 kcal	入学式	26 水	パン ベーコン&オムレツ チキンナゲット ピーマンのおかか和え 洋野菜スープ 牛乳 685 kcal	ライス かき玉明太子うどん 小松菜とこのりガーリック醤油炒め 竹輪の磯辺揚げ 819 kcal	ライス 白身魚フライ レモンおろし醤油 いんげんのソテー かぼちゃのカレー煮 じゃが芋と人参の味噌汁 896 kcal	
11 火	ライス 厚揚げの五目野菜あんかけ 小鉢)ピーマンのおかか和え あまのり佃煮 えのきとわかめの味噌汁 731 kcal	ライス 豚ハシラメ 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト(いちご・ブルーベリー) 1129 kcal	ライス ハンバーグシチュー 海藻サラダ フライドポテト ほうれん草と人参のスープ 947 kcal		27 木	さけそぼろ丼 海藻サラダ コーンサラダ ヨーグルト(プレーン) 1093 kcal	ライス いかと野菜の塩焼きそば チーズ入りもちもち いちごムース もやしとチンゲン菜の中華スープ 1188 kcal	ライス グリルチキン カレー風味 ミックスベジソテー ブロッコリーとコーンのピーナツ和え コーンスープ 986 kcal	
12 水	パン ミックススクランブル ミートソーススパゲティ さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 641 kcal	鶏天丼 キャベツのゆかり和え 青りんごゼリー 豆腐とわかめの味噌汁 895 kcal	ライス サーモンのねぎ味噌焼き キャロットラペ 揚げ茄子の薬味ソース 油揚げともやしの味噌汁 919 kcal		28 金	パン 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 722 kcal	ライス 鶏肉きんぴら丼 れんこんのはさみ揚げ 杏仁フルーツ 白菜のピリ辛スープ 963 kcal	ライス メンチカツ 茄子のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメ野菜スープ 1073 kcal	
13 木	ご飯 根菜入り鶏つくねハンバーグ マカロニサラダ グリーンサラダ ヨーグルト 932 kcal	ライス 梅きつねうどん 白身魚フライ 白菜のゆず和え フルーツゼリー 849 kcal	ライス 鶏肉の野菜あんかけ いんげん柚子しょうゆ たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1138 kcal		29 土	ライス からふとマスの塩焼き・納豆 三色煮浸し オレンド えのきとわかめの味噌汁 788 kcal	ライス 豚肉野菜巻きフライと牛肉コロッケ チンゲン菜とツナの胡麻ポン酢 かぼちゃのそぼろ煮 玉葱と油揚げの味噌汁 1083 kcal	ライス 鱈の胡麻チゲ煮 シュウマイ 春雨サラダ わかめスープ 994 kcal	
14 金	パン 牛肉コロッケ 小鉢)えんどう豆の中華和え ウインナー・チーズ トマトクリームスープ 牛乳 1048 kcal	和風マーボ豆腐丼 キャベツともやしのナムル アセロラゼリー 玉子スープ 908 kcal	ライス 蒸し鶏の胡麻ソースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ 1010 kcal		30 日	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ いんげん柚子しょうゆ 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁 852 kcal	ライス クリームスパゲティ ピザ コーンサラダ キャベツと人参のスープ 1107 kcal	ライス 豚コース肉の西京みそ焼き 大根の炒め煮 枝豆のツナマヨ和え 根菜汁 962 kcal	
15 土	ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え だし巻き卵 じゃが芋とわかめの味噌汁 887 kcal	海鮮炒飯 焼売 蒸し鶏と胡瓜の中華和え チンゲン菜と大根の中華スープ 878 kcal	ライス 豚肉の南蛮焼き 小松菜としめじの柚子風味 五目豆 白菜と巻き麩の味噌汁 948 kcal		31 月				
16 日	ライス 鶏の塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 キャベツともやしの味噌汁 757 kcal	ライス キノコの和風スパゲティ ミートコロッケ グリーンサラダ ほうれん草と玉葱のスープ 941 kcal	ライス 鶏もも肉のみぞれ煮 れんこんの明太子和え 切干大根とわかめの二杯酢 玉葱と油揚げの味噌汁 1065 kcal						