

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 ハムカツ ブロッコリーの中華和え たまごサラダ わかめスープ 916 kcal	ガバオ 枝豆のツナマヨ和え ショア ほうれん草と玉葱のスープ 969 kcal	ライス チキングリル きのごまソース フライドポテト 海藻のうめ和え 洋野菜スープ 1102 kcal	始業式	17 (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 フライドポテト じゃがいもと玉葱の味噌汁 923 kcal	ライス 茄子のトマトソースパスタ 白身魚フライ 夏玉子(オウギョウチ) コーンスープ 1090 kcal	ライス 豚肉のうま辛味噌炒め ひじきと大豆の煮物 きのご炒め ほうれん草と大根の中華スープ 955 kcal		
2 (土)	ライス フライドチキン ピーマンのじゃこ和え オレンジ コンソメ野菜スープ 831 kcal	豚焼肉丼 スパゲッティサラダ 杏仁フルーツ 玉葱と人参の中華スープ 976 kcal	ライス メンチカツ 小松菜のなめ茸おろし 五目豆 わかめと巻き麩の味噌汁 1018 kcal		18 (月)	パン ベーコン&グリーンサラダ ミートオムレツ 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 牛乳 620 kcal	ライス 豚肉と根菜の甘辛きんぴら 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 957 kcal	ライス 揚げ餃子の四川ソース かぼちゃサラダ オレンジ 白菜ときくらげの中華スープ 983 kcal	敬老の日	
3 (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 あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal	ライス チキンカツ レンコンサラダ 青菜と白菜のほん酢かけ 豆腐とわかめの味噌汁 753 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		19 (火)	ライス さわらの塩焼き たこ焼き はすのきんぴら・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 943 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 962 kcal		
4 (月)	パン キーマカレー マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳 1241 kcal	ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ プリン 848 kcal	ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の味噌汁 934 kcal		20 (水)	パン ベーコンと厚揚げのペッパー炒め 玉子サラダ かぼちゃコロッケ 洋野菜スープ 牛乳 899 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 1018 kcal	ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ハンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal		
5 (火)	ライス 焼売とキャベツの塩昆布和え 大豆と枝豆とコーンのサラダ うめひしお えのきとわかめの味噌汁 740 kcal	ライス 味噌タンメン 春巻 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト 1013 kcal	ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おからのお浸し 栗かぼちゃの詰め煮 豆腐となめこの味噌汁 1102 kcal		21 (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 鶏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 810 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 917 kcal		
6 (水)	パン ベーコンと厚揚げのペッパー炒め オクラのおかか和え オレンジ コンソメ野菜スープ 牛乳 672 kcal	カツカレー コーンサラダ ツナの胡麻ポン酢 グレープゼリー 1132 kcal	ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華パンネ じゃが芋と人参の味噌汁 966 kcal		22 (金)	パン チキンカツ かぼちゃサラダ 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 牛乳 805 kcal	ポークカレー ピーンスサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト 967 kcal	ライス 鯖の生煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁 976 kcal		
7 (木)	牛すき丼 もやしのナムル グリーンサラダ ヨーグルト 970 kcal	ライス 和風ソース ハンバーグ 青梗菜のお浸し ダイスリンゴ わかめスープ 834 kcal	ライス 豚ロース肉の照り焼き 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 998 kcal		23 (土)	ライス 照焼肉団子 小松菜とコーンの炒め 粉ふき芋 玉葱とほうれん草の味噌汁 881 kcal	ライス 鶏の唐揚げ 明太マヨソース ベーコンとピーマンのソテー オレンジ 豆腐とわかめの味噌汁 1064 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 1133 kcal	秋分の日 日帰りオープンキャンパス	
8 (金)	パン フライドチキン 海草中華サラダ かぼちゃサラダ ミネストローネ 牛乳 822 kcal	ライス 麻婆春雨 菜の花のお浸し チーズ入り芋もち 玉葱と人参の中華スープ 1018 kcal	ライス スパイシーケイジャンチキン いんげんのゴマ塩和え ヨーグルト 白菜とお麩の味噌汁 1045 kcal		24 (日)	ライス ウ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 海草の中華サラダ ごま団子 玉葱と人参のスープ 1037 kcal	日帰りオープンキャンパス	
9 (土)	ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味 ブロッコリーのチーズサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 808 kcal	ライス 揚げ餃子の豆板醤ソースかけ ポテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 967 kcal	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 小松菜と玉葱のスープ 976 kcal		25 (月)	パン クリームシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ 野菜ジュース 735 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 1037 kcal	ライス ハンバーグシチュー コーンサラダ フライドポテト ほうれん草と人参のスープ 947 kcal		
10 (日)	ライス アジの塩焼き 納豆 切干大根 じゃがいもともやしの味噌汁 796 kcal	ライス カルボナーラ コロッケ マスカットゼリー 洋野菜スープ 1485 kcal	ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal	TOEIC 外国語暗唱大会	26 (火)	ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのおかか和え えのきとわかめの味噌汁 758 kcal	ライス 豚バラ塩ラーメン 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト 1129 kcal	ライス 豚肉の甘酢炒め 春雨と胡瓜の中華和え 大根のそぼろ煮 白菜の中華スープ 995 kcal		
11 (月)	パン 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 バナナ 玉葱とコーンのスープ 牛乳 842 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 1041 kcal		27 (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 784 kcal	鶏天丼 キャベツのゆかり和え フルーツゼリー 豆腐とわかめの味噌汁 893 kcal	ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース 油揚げとわかめの味噌汁 866 kcal		
12 (火)	ライス 肉野菜炒め 一口つくね 納豆 小松菜ともやしの味噌汁 875 kcal	ライス とんこつラーメン 焼き餃子 冷奴 ヨーグルト 961 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 938 kcal		28 (木)	ライス チキンカレー マカロニサラダ グリーンサラダ ヨーグルト 1469 kcal	ライス 冷やしきつねうどん 白身魚フライ 白菜のゆず和え フルーツゼリー 770 kcal	ライス 鶏肉の和風野菜炒め いんげん柚子しょうゆ たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1089 kcal		
13 (水)	パン ベーコン&オムレツ チキンナゲット ピーマンのツナ和え コーンスープ 牛乳 735 kcal	冷麺 ごぼうとひじきのサラダ プリン 1089 kcal	ライス ハムカツ おからのおかか和え 蒸し鶏のパンパンソース じゃが芋と人参の味噌汁 883 kcal		29 (金)	パン 牛肉コロッケ えんどう豆の中華和え たまごサラダ コーンスープ 牛乳 906 kcal	和風マーボ豆腐丼 キャベツともやしのナムル いちごムース わかめと玉葱の中華スープ 923 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 1027 kcal		
14 (木)	ハヤシライス ポテトサラダ コーンサラダ 野菜ジュース 982 kcal	ライス けんちんうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え バナナムース 901 kcal	ライス 鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ キャベツと人参の中華スープ 942 kcal		30 (土)	ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え かぼちゃサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 877 kcal	鶏そぼろ炒飯 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 882 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		
15 (金)	パン かぼちゃコロッケ ほうれん草とベーコンのソテー オレンジ ミックスベジコンソメスープ 牛乳 815 kcal	ジャンバラヤ わかめと大根のさっぱり和え 韓国風お好み焼き 白菜のピリ辛スープ 881 kcal	ライス ポークグリル パーベキューソース きのこと玉子のソテー 枝豆コンマヨ 玉葱と人参のコンソメスープ 1113 kcal		31 (日)					
16 (土)	ライス サバの塩焼き 納豆 三色煮浸し えのきとわかめの味噌汁 965 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 豚肉ときくらげの鶏炒め シュウマイ 玉葱と春雨のピリ辛和え わかめスープ 980 kcal							