



日付	朝食	昼食	夕食	行事	日付	朝食	昼食	夕食	行事
	A	A	A			A	A	A	
1 (日)	ライス 鶏の塩焼き ひじきと切り大根のきんぴら 納豆 キャベツともやしの味噌汁	ライス スペアリティ ナボリタン 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	ライス 鶏もも肉のみぞれ煮 れんこんの明太子和え 切り大根とわかめの二杯酢 玉葱と油揚げの味噌汁		17 (火)	ライス サバの塩焼き 蓮根のきんぴら もやしと小松菜の赤しそ和え キャベツと油揚げの味噌汁	ブルゴギ丼 白菜のおひたし ビーマン肉詰めフライ わかめスープ	ライス BBQチキン ジャーマンポテト インゲンのごまマヨ 豆腐とわかめの味噌汁	中間者査
	757 kcal	1031 kcal	1065 kcal			874 kcal	975 kcal	975 kcal	
2 (月)	パン 焼焼き肉団子 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	オムライス 野菜のうま煮 ワカメともやしのごま塩和え ヨーグルト(白桃+黄桃) キャベツと人参の中華スープ	ライス 鶏肉と野菜のうま煮 ワカメともやしのごま塩和え ヨーグルト(白桃+黄桃) 大根と小松菜の味噌汁		18 (水)	パン 野菜コロッケ&グリーンサラダ マカロニサラダ キウイ コーンスープ 牛乳	ライス ポークデミシチュー マカロニサラダ ヨーグルト	ライス チキンカツ おくらと白滝のお浸し 玉子サラダ ほうれん草とじゃがいもの味噌汁	中間者査
	654 kcal	728 kcal	1001 kcal			625 kcal	1162 kcal	1022 kcal	
3 (火)	ライス 豆腐ハンバーグ 野菜ジュース(温泉卵が休売の為) エンドウ豆のマヨ和え えのきと小松菜の味噌汁	ライス タンメン 焼き餃子 こぼうとひじきのサラダ ジョア	ライス 五目中華炒め チキンカット キャベツの塩ナムル わかめスープ		19 (木)	ライス 鶏すき丼 ビーマンともやしの塩昆布和え コーンサラダ ヨーグルト	ライス カレーランチ 白身魚のフライ オレンジ	ライス カレーランチ 春雨の中華和え 大根のキムチ和え わかめスープ	中間者査
	924 kcal	1192 kcal	956 kcal			1381 kcal	997 kcal	907 kcal	
4 (水)	パン ライドチキン ミックスペリソーテー <sup>*</sup> コーンスープ 牛乳	鶏肉きんぴら丼 レンコンのはさみ揚げ 杏仁フルーツ 白菜のピリ辛スープ	ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 和風パンダ じゃが芋と人参の味噌汁		20 (金)	パン ライドチキン キャベツのマヨ和え マカロニサラダ 洋野菜スープ 牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ ツナマヨポテト ヨーグルト(アロエ)	ライス かんかつ かばちゃのそぼろあん わかめと胡瓜の二杯酢 巻き餅となめこの味噌汁	中間者査
	736 kcal	913 kcal	890 kcal			756 kcal	992 kcal	939 kcal	
5 (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	ライス パーク焼肉の胡麻だれ おくらのお浸し ゆかりポテト なめこと豆腐の味噌汁	ライス スパシーケイジャンチキン かぼちゃとベーコンの和風煮 ほうれん草と玉葱のソテー <sup>*</sup> マカロニと野菜のスープ	体育祭予行・準備	21 (土)	ライス 甘酢肉団子 ひじき枝豆の煮物 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス 鶏の唐揚げ タルタルソース だこ焼き 海藻のほん酢和え キャベツと人参のスープ	ライス カーフィッシュコロッケ 白滝ときのこのビリ辛炒め レンコンサラダ ほうれん草と玉葱のスープ	日帰りオープンキャンパス
	1058 kcal	768 kcal	1075 kcal			894 kcal	834 kcal	1114 kcal	
6 (金)	パン ミートオムレツ ウインナー 野菜のソテー <sup>*</sup> ミネストローネ 牛乳		チキンカレー	体育祭	22 (日)	ライス 鶏と竹の子の炒め ボテと鶏のホクホク和え 納豆・こぼうのビリ辛和え キャベツともやしの味噌汁	ライス 鶏の生巻き 春雨の梅和え 切り大根の炒め煮 白菜と人参のスープ	ライス 豚肉の五目炒め もやしと人参の和え物 ひじきと小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	日帰りオープンキャンパス
	715 kcal		870 kcal			916 kcal	796 kcal	813 kcal	
7 (土)	ライス ほっけの塩焼き 納豆 きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁	ライス 麻婆野菜炒め 納豆 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス いか天ぷら 和風ソース チーズ入り芋もち 切り大根の中華和え ほうれん草と玉葱のスープ	親子面会	23 (月)	パン ソーセージのクリームシチュー オムレツ コーンサラダ 牛乳	ライス 豚肉と根菜の甘辛きんぴら かぼちゃのカレー煮 白菜の塩昆布和え もやしとわかめの味噌汁	ライス 鮭の握り焼き ほんのりとお味 大根のそぼろ煮 白菜と春ねぎの味噌汁	
	776 kcal	860 kcal	1021 kcal			786 kcal	976 kcal	952 kcal	
8 (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	ライス ササミしそ巻きフライ スッキニート玉葱のソテー <sup>*</sup> ジョア ポテトと人参のスープ	ライス 豚の野菜のピーフン炒め コロッケ 海藻のさっぱり和え 小松菜とお麸の味噌汁		24 (火)	ライス 菜の花のじゅわん かぼちゃコロッケ えのきわかめの味噌汁	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	ライス ささみマヨかつ こ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	
	839 kcal	724 kcal	1246 kcal			941 kcal	1176 kcal	1109 kcal	
9 (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 フルーツゼリー(りんご+ぶどう)	ライス 豚肉と厚揚げの四川炒め マカロニサラダ 胡瓜の酢醤油和え 玉子スープ	ライス タンドリーチキン いんげんソテー <sup>*</sup> ブロックリードーンのピーナッツ和え コーンスープ	スポーツの日	25 (水)	パン ミックススクランブル チキンナゲット さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	中華丼 パンキンサラダ いちごのムース マカロニと野菜のスープ	ライス 白身魚のフライ トマトソース 煮豚入り中華ベンネ れんこんの明太子和え 彩りクリームスープ	
	826 kcal	919 kcal	882 kcal			827 kcal	1005 kcal	1054 kcal	
10 (火)	ライス 鶏団子の南蛮風 小松菜とキャベツのごま塩和え 切り大根 もやしとわかめの味噌汁	ライス かき玉うどん 小松菜ときのこのガーリック醤油炒め イカの天ぷら	ライス 鶏の唐揚げ ごぼうのマカロニサラダ 青梗菜の梅和え 大根とほうれん草の味噌汁	中間者査発表	26 (木)	ライス チキンカレー グリーンサラダ マカロニサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー)	ライス とんかつ いんげんのごま和え フルーツゼリー(ぶどう+りんご) 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 鶏のピリ辛味噌炒め 枝豆と春雨の中華和え 茹で野菜のコマ風味 洋野菜スープ	
	816 kcal	844 kcal	913 kcal			1521 kcal	946 kcal	1044 kcal	
11 (水)	パン チキンナゲット オムレツ ピーマンのおかか和え 洋野菜スープ 牛乳	ライス キムチポッキンパ 切りとごぼうのマヨほんたれ コーンフライ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー)	ライス ハンバーグ 照り焼きソース グリーンサラダ 白菜とプロッコリーのクリーム煮 マカロニと野菜のスープ		27 (金)	パン 牛肉コロッケ ウインナー キャベツとピーマンのソテー <sup>*</sup> コーンスープ 牛乳	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 玉子スープ	ライス グリルチキン 和風のこソース グリーンサラダ フレイドポテト キャベツとベーコンのスープ	
	692 kcal	1366 kcal	876 kcal			836 kcal	880 kcal	1040 kcal	
12 (木)	ライス 鶏そぼろ丼 海藻サラダ コーンサラダ ヨーグルト(白桃+黄桃)	ライス 鶏と卵のオイスター炒め 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	ライス 白身魚のフライ レモンおろし醤油 ミックスベジソテー <sup>*</sup> かぼちゃのカレー煮 じゃが芋と人参の味噌汁		28 (土)	ライス 焼焼き肉団子 ごぼうと胡麻和え かぼちゃのカレー煮 白菜と大根の中華スープ	ライス 焼きうどん 春巻 大根のきんぴら キャベツともやしの味噌汁	ライス 豚肉ご飯の中華炒め ホタテサラダ ひじきと切り大根のきんぴら 春雨スープ	
	1580 kcal	755 kcal	915 kcal			933 kcal	1026 kcal	1006 kcal	
13 (金)	ナン キーマカレー <sup>*</sup> マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳	豚焼肉丼 キャベツのお浸し 杏仁フルーツ もやしと人参の味噌汁	ライス メンチカツ 茄子のトマト煮 スパゲッティサラダ コンソメ野菜スープ		29 (日)	ライス さわらの塩焼き 温泉卵(休売)・納豆 ワカメともやしのおかか和え キャベツとニンジンの味噌汁	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	ライス 鶏肉の甘酢炒め かぼちゃのカレー煮 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	
	736 kcal	955 kcal	1074 kcal			822 kcal	896 kcal	987 kcal	
14 (土)	ライス さわらの塩焼き・納豆 三色煮浸し オレンジ えのきとわかめの味噌汁	ライス タコライス ごぼうの中華サラダ キウイ チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス チーズと大葉の竜田揚げ ショウマイ 春雨サラダ わかめスープ		30 (月)	パン ミートボール スイートエンドウのごま和え グリーンサラダ 巻麺とわかめの味噌汁 牛乳	ライス いかと野菜の塩焼きそば チーズ入り芋もち いちごムース もやしとチンゲン菜の中華スープ	ライス チキンのカレー炒め インゲンの胡麻ヨ和え 小松菜と大根の味噌汁	
	790 kcal	1374 kcal	928 kcal			647 kcal	1205 kcal	907 kcal	
15 (日)	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ いんげん袖子ようゆ 玉子サラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁	ライス クリームスパゲッティ フライドポテト コーンサラダ キャベツと人参のスープ 牛乳	ライス 豚ロース肉の西京みそ焼き 大根の炒め煮 枝豆のソマヨ和え 根菜汁		31 (火)	ライス 豆腐ハンバーグ 野菜ジュース(温泉卵休売の為) 玉子サラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁	ライス オムライス オニオンリング グリーンサラダ かぼちゃブリン(要変更)	ライス オムライス オニオンリング グリーンサラダ かぼちゃソラダ 豆腐と玉葱の味噌汁	
	851 kcal	1045 kcal	962 kcal			828 kcal	1222 kcal	885 kcal	
16 (月)	パン ベーコンと厚揚げのペッパー炒め エンドウの胡麻和え スパゲッティサラダ 玉葱と人参のスープ 牛乳	ライス ベーコン炒め ボーフソテー <sup>*</sup> チーズはんぺんフライ 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス ボーフソテー <sup>*</sup> チーズはんぺんフライ 菜の花のお浸し 白菜とえのきの味噌汁						
	801 kcal	974 kcal	1022 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。世界の国々の食文化を考えながら食事を提供しています。