

メニュー表 (例)

	朝食		夕食 (ご飯・汁物・香物付)	
	和食 (ご飯・汁物・香物付)	洋食 (パン付)		
1	水	☆炒り玉子とウインナー ☆ひじき煮	☆スクランブルエッグとウインナー ☆インゲンとコーンのソテー	☆ボークカレー ☆シーザーサラダ ☆ダイスゼリー ☆レモンティー ☆薬味
2	木	☆肉団子の野菜あんかけ ☆おくらとモロヘイヤの和え物	☆ホットケーキ ☆野菜スープ	☆鮭粕漬け焼き ☆コロック
3	金	☆たぬきうどん ☆ ☆ゆかり御飯	☆ハムカツ ☆	☆豚肉のピリ辛スタミナ焼き ☆
4	土	☆具だくさんオムレツ ☆春雨サラダ ☆デザート	☆具だくさんオムレツ ☆春雨サラダ ☆デザート	☆五目中華丼 ☆インゲンのピーナッツ和え ☆海藻サラダ
5	日	お休み		
6	月	☆豆腐ハンバーグ ☆人参と蒸し鶏の和え物	☆豆腐ハンバーグ ☆人参と蒸し鶏の和え物	☆カツ煮 ☆春の訪れ
7	火	☆鰯干物焼き ☆キャベツと竹輪の青じそ和え	☆玉子とチーズのピタパンサンド ☆キャベツのシーザーサラダ ☆玄米フレックヨーグルト	☆プルコギ風 ☆かのにのふんわり蒸し ☆フルーツ牛乳かん
8	水	☆ウインナーと野菜の炒め物 ☆玉子豆腐	☆ウインナーと野菜の炒め物 ☆フルーツ	☆ねぎとろ丼 ☆鶏手羽とじゃが芋のはちみつ醤油煮 ☆フルーツみつ豆
9	木	☆目玉焼きとリオンソーセージ ☆チンゲン菜と舞茸の和え物	☆目玉焼きとリオンソーセージ ☆南瓜サラダ	☆牛ステーキ (軟らか加工) ☆ほたて風味とレタスのサラダ ☆いちごババロア
10	金	☆鮭塩焼き ☆ ☆白粥又は御飯	☆ミートボール ポトフ風 ☆	☆鶏肉のんにく醤油漬け焼き ☆
11	土	☆ジャーマンポテト ☆玉子サラダ ☆デザート	☆ジャーマンポテト ☆玉子サラダ ☆デザート	☆魚の煮付け ☆若布と春雨の和え物 ☆カニカマサラダ
12	日	お休み		
13	月	☆ロールキャベツコンソメ煮 ☆焼き茄子の胡麻ダレ	☆ロールキャベツコンソメ煮 ☆フルーツ	☆鶏唐揚げ ☆五目煮豆
14	火	☆目玉焼きとベーコン ☆小松菜とれんこんのソテー	☆目玉焼きとベーコン ☆小松菜とれんこんのソテー	☆焼き魚 ☆ごぼうと人参のそぼろ炒め ☆もち麦ご飯
15	水	☆豚肉ときのこのうどん ☆フルーツ ☆菜飯	☆シーカマと野菜の炒め物 ☆フルーツ	☆ビーフカレー ☆コールスローサラダ ☆フルーツ ☆レモンティー
16	木	☆ニシンの塩焼き ☆ごぼうと水菜の和え物	☆ホットドックと黒糖ロール ☆ごぼうと水菜のサラダ	☆麻婆豆腐 ☆水餃子 ぼん酢だれ ☆もずくスープ
17	金	☆オムレツとロースハム ☆	☆オムレツとロースハム ☆	☆魚西京漬け焼き ☆ ☆
18	土	☆ミートローフ ☆南瓜サラダ ☆ダイスゼリー	☆ミートローフ ☆南瓜サラダ ☆ダイスゼリー	☆鶏肉の照り焼き ☆人参の白和え ☆ほたて風味サラダ
19	日	お休み		
20	月	☆ツナとポテトの甘辛炒め ☆おくらとモロヘイヤの和え物	☆ツナとポテトの甘辛炒め ☆フルーツ	☆あじと野菜の黒酢炒め ☆木の実和え
21	火	☆鶏肉と野菜の煮物 ☆青菜のピーナッツ和え	☆鶏肉と野菜のコンソメ煮 ☆青菜とチーズのおからサラダ	☆牛肉のオイスターソース炒め ☆海鮮焼売 ☆かき玉スープ
22	水	☆炒り玉子とウインナー ☆ひじき煮	☆スクランブルエッグとウインナー ☆フルーツヨーグルト	☆スパゲティミートソース ☆シーザーサラダ ☆フルーツ
23	木	☆鮭塩焼き ☆山菜卸し	☆チキンサンド&レズンロール ☆オニオンスープ	☆豚丼 ☆タマゴ入りポテトサラダ
24	金	☆ポークと玉子の野菜炒め ☆	☆ポークと玉子の野菜炒め ☆	☆高菜チャーハン ☆ ☆
25	土	☆ロールキャベツ ☆ごぼうサラダ ☆デザート	☆ロールキャベツ ☆ごぼうサラダ ☆デザート	☆エビチリ ☆洋風おから ☆ツナサラダ
26	日	お休み		
27	月	☆オムレツとベーコン ☆もやしとカニカマの和え物	☆オムレツとベーコン ☆もやしとカニカマの和え物	☆ハヤシライス ☆アボカドのマセドアンサラダ ☆ブドウゼリー ☆薬味
28	火	☆鯖文化干焼き ☆ウインナーと野菜のソテー	☆ウインナーと野菜のソテー ☆グラノラヨーグルト	☆豚肉生姜焼き ☆高野豆腐と野菜のピリ辛煮
29	水	お休み		
30	木	☆つみれと野菜の煮物 ☆わさび昆布納豆	☆サンドイッチ ☆ポテトスープ	☆あんかけ焼きそば ☆肉巻 ☆デザート

仕入れ材料の都合により、一部献立が変更される場合がありますので御了承下さい。また、米穀等(米・米加工品)の産地情報につきましては、調理責任者にお問い合わせ下さい。
 ☆の後にメニュー名が無い箇所は、各寮のオリジナルメニューとなります。