



令和2年度 2月予定献立表

向陽高校 図南寮

2020年

日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	土	米飯、もやし炒め、ホク卵、味噌汁 ポテトとブロッコリー炒め	揚げパン、カラフルソテー、ポトフ風 チキンのケチャップ炒め	米飯、さばのおろし漬け、ごぼうサラダ じゃが芋の照り煮、そうめん汁
2	日	米飯、ししゃもフライ、野菜炒め ニラ入り卵焼き、里芋の味噌汁	ミートスパゲティ、ツナサラダ、コロケ クリームスープ	米飯、豚のスタミナ焼肉、餃子 ポテトサラダ、みそ汁、デザート
3	月	米飯、ミトボール、ほうれん草のソテー カニコマロール、味噌汁	米飯、生姜焼き、野菜炒め、南瓜天ぷら マカロニサラダ	恵方手巻き寿司、揚げだし豆腐 肉じゃが、あさりの味噌汁
4	火	食パン、ウイナー、ハッシュポテト、生野菜 ミネストローネ、飲み物	米飯、豚肉の味噌炒め、コロケ ポテサラ、鮭の卵焼き	オムライス、チーズかつ、温野菜サラダ あったかスープ
5	水	米飯、ソーセージのびり辛炒め、野菜炒め 卵焼き、ゆし豆腐	タコライス、もやしナムル、果物	 バイキン
6	木	米飯、チキンの塩焼き、からし菜炒め はんぺん入り卵焼き、味噌汁	炒飯、根菜ハンバーグ、アスパラ和え ポテトサラダ	米飯、白身魚フライ、南瓜のそぼろあん 和え物、すまし汁
7	金	ロールパン、プレーンオムレツ、ペーコン 温野菜サラダ、南瓜スープ、飲み物	米飯、鯖の味噌煮、小松菜炒め ビーマンの金平、二色肉巻き	沖縄そば、青菜の和え物、いなり寿司
8	土	米飯、鯖の塩焼き、小松菜炒め うずらフライ、玉ねぎの味噌汁、海苔	ビビンバ丼、和え物 ささみフライ、味噌汁	米飯、八宝菜、もずく酢、みそ汁、肉まん
9	日	米飯、ホク卵、温きのごサラダ 白菜スープ、プチ野菜のキッシュ	カレーうどん、ブロッコリーサラダ、春巻き	米飯、鶏ムネ肉のチーズ焼き、麩チャンプル 大根サラダ、味噌汁
10	月	米飯、鮭の西京焼き、人参シリシリ、納豆 けんちん汁、味付け海苔	米飯、回鍋肉、コロケ じゃが芋と人参金平、アサ入り卵焼き	ハヤシライス、変わりフライ、コンソメスープ 果物
11	火	ツナサブ、ナゲット、ハッシュポテト コーンスープ、カラフルサラダ、飲み物	中華丼、味噌汁、わかめサラダ ささみチーズフライ	米飯、チキン南蛮、コールスロー じゃが芋のそぼろ煮、味噌汁
12	水	米飯、ささみフライ、南瓜の炒め煮 ゆし豆腐、きんぴらごぼう	二色丼、シーザーサラダ、ソーセージまん	米飯、白身魚のケチャップかけ、金平蓮根 ブロッコリーサラダ、味噌汁
13	木	米飯、竹輪の炒め煮、枝豆卵焼き 魚の塩焼き、じゃが芋の味噌汁	米飯、豚肉と野菜のカレー炒め、エビチリ カラフル卵焼き、照焼きチキン	米飯、沖縄風おでん、揚げ物、アサ汁 手作りデザート
14	金	食パン、ハッシュポテト、ウイナー、ナゲット 温野菜、菜の花ミルクスープ、飲み物	米飯、チキンの韓国風焼き、ビーマン炒め かぼちゃの天ぷら、魚の塩焼き	米飯、チンジャオロース、オクラとしらすの和え物 ブロッコリーの中華炒め、味噌汁、デザート
15	土	米飯、焼きホチキ、鯖の照焼き 金平ポテト、きのこの味噌汁	米飯、豚肉とニンニクの芽炒め、 明太マカロニ、胡瓜の和え物、ささみフライ	米飯、豆腐ハンバーグ、ほうれん草炒め から揚げ、味噌汁
16	日	ご飯、チキンのパジル焼き、 キャベツ炒め一口コロケ、味噌汁	あんかけ焼きそば、サラダ、シュウマイ 卵スープ	米飯、ポーキピカタ、ブロッコリーとポテト炒め 中華サラダ、中華スープ
17	月	米飯、ささみフライ、きんぴらごぼう クープイリチ、味噌汁	米飯、豚バラとナスのトマト煮、ポテトサラダ シシャモフライ、果物	米飯、鶏肉のマーマレード焼き、かき玉汁 白菜の中華炒め、かぼちゃの煮物
18	火	ロールパン、ハッシュポテト、オイルウイナー クラムチャウダー、サラダ、飲み物	米飯、焼肉、人参シリシリ、大学芋 だし巻き卵	米飯、白身魚の甘酢あんかけ、鶏じゃが 小松菜と人参のお浸し、すまし汁
19	水	米飯、シュマイ、からし菜炒め ソーセージの天ぷら、ゆし豆腐	カツ丼、ハワイヤサラダ、デザート	米飯、酢鶏、マッシュポテト 菜の花の和え物、味噌汁
20	木	米飯、白身魚フライ、じゃがペコン炒め 味噌汁、納豆みそ	米飯、豚キムチ、カラフルソテー ごぼうサラダ、エビフライ	米飯、麻婆ナス、おかか和え けんちん汁、フルーツ
21	金	食パン、スクランブルエッグ、ナゲット 温野菜サラダ、白菜のスープ	米飯、肉団子のケチャップ煮、和え物 野菜炒め、マッシュポテト	クリームシチュー、青菜のソテー コンソメスープ、シーザーサラダ
22	土	米飯、コロケ、きんぴらごぼう、温野菜 味噌汁	ミートスパゲティ、ポテトフライ、サラダ マッシュルームスープ	米飯、タンドリチキン、中華サラダ 煮物、すまし汁
23	日	米飯、鯖の西京焼き、野菜炒め、納豆 けんちん汁、味付け海苔	ピラフ、コーンスープ、さつま芋サラダ	強ジュース、鶏肉と里芋の中華煮 きゅうりの和え物、アサ汁、フルーツ
24	月	米飯、ししゃもフライ、グリルチキン ほうれん草ソテー、コンポータージュ	鶏天丼、マカロニサラダ、果物	カレーライス、温野菜サラダ、手羽餃子 ヨーグルト和え
25	火	ロールパン、ウイナー、アスパラソテー、肉団子揚げ 煮、スープ、マッシュポテト	米飯、白身魚のチリソース ひじき煮、肉巻きごぼう、うずらフライ	米飯、麻婆豆腐、中華和え 春巻き、中華スープ
26	水	米飯、ささみフライ、人参シリシリ 温野菜、ゆし豆腐	牛丼、コロケ、ブロッコリー和え	米飯、鯖の塩焼、豆腐ステーキ 中華イカの和え物、野菜スープ
27	木	米飯、ひじきの旨煮、ささみの梅竜田 シューマイ、ゆし豆腐	親子丼、キムチ和え、味噌汁	ハヤシライス、野菜サラダ ポテトフライ
28	金	食パン、ポタージュスープ、飲み物 プレーンオムレツ、カラフルサラダ	かきあげうどん・わかめご飯 白菜のおかか和え	米飯、鮭のムニエル、和え物 南瓜の煮物、豚汁
29	土	米飯、小松菜炒め、はんぺんフライ 味噌汁、味付け海苔、納豆	米飯、生姜焼き、野菜炒め マカロニサラダ、卵焼き	米飯、チキンのチーズ焼き、麩チャンプル 大根の梅肉和え、味噌汁

※材料、その他の都合で変更する場合があります。

