

令和2年度 3月予定献立表

2020年

向陽高校 図南寮

日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	日	米飯、アジフライ、野菜炒め 油味噌、すまし汁	タコライス、ソーセージまん、果物	米飯・クリームシチュー・南瓜とさつま芋のサラダ ブロッコリーソテー・コンソメスープ
2	月	米飯、ささ身フライ、竹輪と野菜炒め 卵焼き、味噌汁	米飯、焼肉、からし菜炒め 二色天ぷら、エビフライ	沖縄そば、もずく酢、ジュシー
3	火	ホットック、生野菜サラダ ポタージュスープ、豆乳飲料	米飯、肉じゃが、大学芋 白菜のツナ和え、サバの照り焼き	ちらし寿司、からあげ、じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁、ゼリー
4	水	米飯、グリルチキン、もやし炒め ミートボール、ゆし豆腐	豚キムチ丼、もやしナムル、コンスーフ	米飯、ポークピカタ、カラフルソテー アスパラ和え、味噌汁、フルーツ
5	木	米飯、鮭の塩焼き、ほうれん草のソテー シューマイ、アーサ汁	炒飯、あつさりスープ、餃子	生姜焼き丼、春雨サラダ、ニンニクの芽炒め コンソメスープ、デザート
6	金	食パン、焼きハム、ゆで卵、ごぼうサラダ 野菜スープ、野菜ジュース	カレーうどん、菜の花サラダ フルーツカクテル	米飯、回鍋肉、春巻き、中華和え ワンタンスープ
7	土	米飯、竹輪の磯部揚げ、クロック カラフルソテー、味噌汁	親子丼、キムチ和え、味噌汁	米飯、鮭のバジルフライ、青菜のバター炒め 揚げ出しのあんかけ、味噌汁
8	日	ごはん、シシヤモフライ、麩ちゃんぶるー 納豆、味噌汁	ハヤシライス、生野菜サラダ コンソメスープ	米飯、豚テキ、人参シリシリ 梅肉和え、味噌汁、オレンジ
9	月	米飯、ハワイイリチ、レンコンのはさみ揚げ にら卵焼き、味噌汁	揚げパン、カラフルソテー、スープ 鶏のバジル焼き、フルーツカクテル	米飯、根菜ハンバーグ、シーザーサラダ ブロッコリーのソテー、コンソメスープ
10	火	ロールパン、ポークビーンズ、豆乳飲料 南瓜ポタージュ、ヨーグルト、生野菜サラダ	米飯、スパイシーから揚げ、白菜ソテー かぼちゃサラダ、鯖の照り焼き	米飯、白身魚のバジル焼き、和え物 麩チャンブルー、イナムドゥチ
11	水	米飯、焼き魚、うずらフライ からし菜炒め、アーサ入りゆし豆腐	ソースかつ丼、ごぼうサラダ、果物	米飯、照り焼きチキン、和え物 野菜炒め、すまし汁、フルーツゼリー
12	木	米飯、人参シリシリ、チキンの塩焼き もずく酢、味噌汁	米飯、魚の南蛮、三色バターソ テー ひじきの旨煮、メンチカ	米飯、トンカツ、コルスロー、すまし汁 じゃが芋のそぼろ煮
13	金	ロールパン、焼きモチキ、ブロッコリーソテー 菜の花のミルクスープ、キウイ	米飯、八宝菜、春巻き 小松菜炒め、ミートマト	米飯、白身魚のあんかけ、マッシュポテト ニンニクの芽炒め、コンスーフ
14	土	米飯、アジフライ、野菜炒め 油味噌、味噌汁	カレーライス、大根サラダ アロエヨーグルト	三色そぼろ丼、揚げ出し豆腐、味噌汁
15	日	米飯、ささ身フライ、小松菜炒め ハム、味噌汁、味付け海苔	ミートスパゲティ、生野菜サラダ マッシュルームスープ	米飯、チキンのトマト煮、マッシュポテト 青菜のソテー、コンソメスープ、フルーツカクテル
16	月	米飯、焼き魚、厚焼き卵、和え物 すまし汁	米飯、豚肉の味噌焼き、青菜添え 千切りイリチ、ピーマンの金平、焼き鳥	米飯、八宝菜、中華イカの和え物 小籠包、中華スープ、紅芋団子
17	火	ツナサンド、生野菜サラダ、ミネストローネ 豆乳飲料	米飯、肉野菜炒め、じゃがバター かぼちゃサラダ、鯖の照り焼き	米飯、鶏の唐揚げ、大根サラダ きんぴらごぼう、そうめん汁、デザート
18	水	米飯、ひじきの旨煮、ささみの梅竜田 シューマイ、ゆし豆腐	牛丼、和え物、味噌汁	米飯、酢豚、春巻き、中華サラダ 卵スープ、フルーツ
19	木	米飯、麩チャンブルー、肉団子揚げ煮 ソーセージの天ぷら、味噌汁	米飯、ハクチョイ炒め、南瓜のそぼろ煮 わかさぎの南蛮漬、豚カツ	米飯、生姜焼き、野菜炒め マカロニサラダ、卵焼き
20	金	ロールパン、ウインナーのピリ辛炒め ツナサラダ、クラムチャウダー、野菜ジュース	炒飯、もやしと豚肉炒め、エビフライ ほうれん草和え、福神漬	ビーフシチュー、生野菜サラダ、フライドポテト コンソメスープ、チョコアイス
21	土	米飯、明太卵焼き、小松菜炒め 里芋の味噌汁、納豆味噌	焼きうどん、芋天ぷら、たけのこスープ	米飯、チキン南蛮、コルスロー ほうれん草のソテー、中華スープ
22	日	米飯、魚の塩焼き、インゲンソテー うずらフライ、味噌汁	ポークカレー・スープ、ブロッコリーサラダ	炊き込みご飯、南瓜のそぼろ煮、和え物 鶏肉のさっぱり煮、味噌汁
23	月	米飯、グリルチキン、カラフルソテー 具だくさん卵焼き、味噌汁	米飯、麩チャンブルー、竹輪の磯部揚げ ブロッコリーサラダ、鮭の塩焼き	米飯、白身魚のケチャップかけ、おひたし きんぴらごぼう、すまし汁、ミニたい焼き
24	火	食パン、スライスハム、ゆで卵、ブロッコリーソテー クラムチャウダー、豆乳飲料、キウイ	米飯、照り焼きチキン、インゲンのカレー炒め クロック、フルーツカクテル	担担麺、わかめご飯、酢味噌和え フルーツ
25	水	米飯・焼き魚・キャベツ炒め アーサ入りゆし豆腐・納豆	閉寮日	
26	木			
27	金			
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			

※材料、その他の都合で変更する場合があります。