

令和2年度 4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 水			
2 木			
3 金			
4 土			
5 日	米飯、鮭の塩焼き、麩チャンプルー納豆、味噌汁、飲み物	炒飯、野菜スープ、餃子フルーツカクテル	米飯、チキンの照り焼き、じゃが芋のそぼろ煮 青菜のお浸し、豚汁
6 月	米飯、ソーセージのピリ辛炒め、卵焼きクープイリチ、味噌汁	米飯、豚キムチ・もやし炒め・スパサラ 鮭の塩焼き	クリームシチュー、シーザーサラダ、青菜のソテー コンソメスープ、デザート
7 火	食パン、ナゲット、ウイナー、温野菜サラダ オニオンスープ、豆乳飲料	米飯、わかさぎの南蛮漬け、人参炒め 南瓜サラダ、ミニハンバーグ	ちらし寿司、青のり唐揚げ すまし汁、果物、南瓜のそぼろ煮
8 水	米飯、はんぺんの明太マヨ焼き ほうれん草の卵とじ、ささ身フライ、ゆし豆腐	米飯、キャベツ炒め、キムチ和え 春巻き、ウイナー、チキンのピカタ	米飯、根菜ハンバーグ、フライドポテト 生野菜サラダ、ミネストローネ、デザート
9 木	米飯、鯖の西京焼き、三色ソテー 千草焼き、味噌汁	米飯、焼肉、からし菜炒め マカロニサラダ、ささみチーズフライ	米飯、豚テキ、八宝菜、ごぼうサラダ すまし汁、デザート
10 金	ホットック、生野菜サラダ、クラムチャウダー 野菜ジュース、フルーツ	遠足(おにぎり)	米飯、白身魚のあんかけ、マッシュポテト ブロッコリソテー、コンソメスープ
11 土	米飯、小松菜炒め、ハムカツ 味噌汁、納豆みそ	ソースかつ丼、野菜スープ ツナ和え、フルーツヨーグルト	米飯、ポークピカタ、ニンニクの芽炒め 春雨サラダ、味噌汁
12 日	米飯、ソーセージのピリ辛炒め、ささ身の梅竜田 バクチョイ炒め、味噌汁	ミートスパゲティ・ポタージュ・サラダ	米飯、チンジャオロース、中華和え 春巻き、中華スープ
13 月	米飯、千切りイリチー、カニカマロール ポーク、味噌汁、磯辺揚げ	米飯、筑前煮、じゃが芋と人参の金平 チーズカツ、鮭の塩焼き	米飯、ミトローフ、ブロッコリとポテト炒め 生野菜サラダ、味噌汁、デザート
14 火	ツナサンド、ナゲット、ほうれん草ソテー 白菜スープ、豆乳飲料、フルーツ	米飯、回鍋肉、ハワイイリチー 青菜のお浸し、コロッケ、厚焼き卵	米飯、鯖の竜田揚げ、大根サラダ 肉じゃが、アーサ汁
15 水	米飯、シュマイ、キャベツ炒め 厚焼き卵、ゆし豆腐	タコライス、ソーセージまん、みかん	
16 木	米飯、焼きモチギ、レタスのツナ和え 金平ごぼう、味噌汁	米飯・麩チャンプルー・中華サラダ ミートボール・チキンピカタ	米飯、タンドリーチキン、生野菜サラダ 小松菜ソテー、コンソメスープ、デザート
17 金	食パン、野菜ジュース、ハッシュポテト、オムレツ 生野菜サラダ、クリームスープ	米飯、酢豚、人参炒め 胡瓜とカニカマ和え、しゅうまい	三色そぼろ丼、たこと胡瓜のキムチ和え 揚げ出し豆腐、味噌汁
18 土	米飯・焼き魚・金平ポテト 竹輪の磯部揚げ、具だくさん味噌汁	ポークカレー、あつさりスープ シャキシャキサラダ	米飯・白身魚のピカタ・バンバンジー ビーマンのソテー・味噌汁
19 日	米飯・ハムチーズカツ、アスパラソテー ブロッコリサラダ、スープ	焼きそば、唐揚げ、卵スープ	米飯・酢豚・コルスロサラダ 南瓜のあんかけ、味噌汁
20 月	米飯・ウイナー・クープイリチー 卵焼き・味噌汁	米飯、肉野菜炒め、もやし炒め ごぼうサラダ・魚の揚げ煮	ハヤシライス・シーザーサラダ・コロッケ コンソメスープ、デザート
21 火	スティックパン・豆乳飲料・青菜としめじソテー ハッシュポテト、ペーコン・マッシュルームスープ	米飯、野菜炒め、ほうれん草和え ひじきの旨煮、チキンの塩焼き	生姜焼き丼・ブロッコリ炒め・ハワイヤサラダ 味噌汁・大学芋
22 水	米飯・魚の塩焼き・キャベツ炒め 鶏つくね・ゆし豆腐	牛丼、和え物、味噌汁	米飯・麻婆豆腐・中華和え・春巻き ワンタンスープ、フルーツ
23 木	米飯・ささ身フライ・もやし炒め 肉団子のケチャップ煮・味噌汁	ゆかりご飯・からし菜炒め・シュマイ・ウイナー きゅうりの和え物・ポークピカタ	米飯、照り焼きチキン、インゲンのカレー炒め キムチ和え、ししゃもフライ
24 金	ロールパン・野菜ジュース・チキンの塩焼き オムレツ・ツナサラダ・コンソメスープ	米飯・ハンバーグ・三色ソテー・竹輪の磯部揚げ じゃが芋のそぼろ煮、卵焼き	沖縄そば・青菜の和え物・いなりずし デザート
25 土	米飯・ポーク卵・からし菜炒め 野菜スープ	米飯、キャベツ炒め、南瓜コロッケ アスパラソテー、大根サラダ、鮭の塩焼き	強ジュース・麩チャンプルー・もずく酢・すまし汁 ささみの梅竜田
26 日	米飯・野菜炒め・うずらフライ さばの塩焼き、味噌汁	親子丼、和え物、味噌汁、果物	米飯・チキンのトマト煮・ポテトサラダ 青菜のソテー・コンソメスープ
27 月	ご飯・人参炒め・ウイナー炒め れんこんのはさみ揚げ・豆乳入り味噌汁	米飯・筑前煮・ひじきの旨煮 竹輪の和え物・チキンカツ	米飯、八宝菜、春雨サラダ 春巻き、中華スープ、デザート
28 火	食パン、豆乳飲料、ナゲット ブロッコリソテー、ハム、根菜スープ	米飯・チンジャオロース・ウイナー・天ぷら、焼売 中華和え・白身魚のチリソース	米飯・さんまの蒲焼・千切りイリチー 和え物・イナムドウチ
29 水	米飯・焼き魚・インゲンソテー 卵焼き、ゆし豆腐	カレーピラフ・コンソメスープ 生野菜サラダ、コロッケ	米飯・豚カツ・カットコン 南瓜とさつま芋サラダ・クラムチャウダー
30 木	米飯・グリルチキン・からし菜炒め かまぼこの甘辛炒め・味噌汁	米飯・肉野菜炒め・磯部揚げ わかさぎの南蛮漬け・ウイナー、卵焼き	米飯・酢豚・小龍包・中華イカの和え物 すまし汁、デザート

※材料、その他の都合で変更する場合があります。

