

2020年



令和2年度 予定献立表

向陽高校 図南寮

日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	火	米飯、焼きポチキ、小松菜ソテー 卵焼き、味噌汁	米飯、チキンの甘酢、ブロッコリーソテー かぼちゃサラダ、	ビーフシチュー、サラダ、コンソメスープ
2	水	米飯、鯖の塩焼き、竹輪の磯辺揚げ 人参シリシリ、サツマイモの味噌汁	タコライス、きゅうり和え	米飯、回鍋肉、カクテキ風、すまし汁、 コロッケ
3	木	米飯、ミートボールの照り煮、厚焼き卵、炒めも の、味噌汁	米飯、ミニハンバーグ、からし菜炒め ツナ和え	米飯、鮭のホイル焼き、豆腐チャンプル、ブ ロッコリーのゴママヨ和え、けんちん汁
4	金	ホットッグ、オムレツ、クリーム シーザーサラダ、野菜ジュース	米飯、豚テキ、かぼちゃのそぼろ煮 ごぼうサラダ	沖縄そば、かきあげ、ほうれん草の白 和え
5	土	米飯、からし菜炒め、ナゲット、納豆味噌 噌、ゆし豆腐	炒飯、野菜スープ、シュウマイ	米飯、生姜焼き、もやしナムル、味噌 汁、ジャーマンポテト
6	日	米飯、金平レンコン、厚焼き卵 ささみフライ、味噌汁	揚げパン、ブロッコリーソテー ミネストローネ	ご飯、白身魚のアーモンドフライ 筑前煮、もずく酢、すまし汁
7	月	米飯、ベーコン、揚げ物、味噌汁 温野菜サラダ	米飯、魚の照り焼き、カニカマロール クーブイリチー、和え物	米飯、タンポリーチキン、野菜炒め、マヨ和 え、南瓜ポタージュ
8	火	米飯、チーズインミートボール、パクチョイ炒め ししゃもフライ、野菜スープ	米飯、鮭のチーズ焼き、五目炒め、ゴマ みそ和え	親子丼、水菜のサラダ、根菜スープ 春巻き
9	水	米飯、焼きポチキ、ソテー 卵焼き、味噌汁	三色丼、春雨サラダ	米飯、白身魚のバジル焼き、肉じゃが 菜の花の和え物、味噌汁
10	木	米飯、きんぴらごぼう、竹輪のマヨ焼き ポーク卵、味噌汁	米飯、グルクンのさっぱりソース、大学芋 ピーマンと人参の金平	米飯、豚肉の味噌焼き、コールスロ 青菜炒め、すまし汁
11	金	ロールパン、ごぼうサラダ、ベーコン 揚げ物、マッシュルームスープ、ヨーグルト	米飯、酢鶏、いんげん炒め 大根と豚バラ煮物	米飯、鯖のおろし漬け、白菜の中華炒め さつま芋のサラダ、味噌汁
12	土	米飯、シューマイ、野菜炒め、にら卵焼 き、ゆし豆腐	ハヤシライス、温野菜サラダ	米飯、鶏肉のマーマレード焼き、サラダ 豆腐のスープ、フライドポテト
13	日	米飯、うずらフライ、きゅうりのツナ和え パクチョイ炒め、すまし汁	焼きそば 豚ロースと玉ねぎの串かつ	米飯、鶏肉のゴママヨ焼き、春雨サラダ 大根のそぼろ煮、味噌汁
14	月	米飯、ウインナー、ハッシュポテト、コンソメス ープ	米飯、から揚げねぎソース、炒め物 きゅうりの梅肉和え	米飯、魚の竜田揚げ、ポテトサラダ、千切り イリチー、みそ汁
15	火	米飯、からし菜炒め、ミートボールケチャップ 煮、じゃが芋の味噌汁	ビビンバ、ブロッコリー和え	米飯、鶏肉のバジル焼き、南瓜サラダ ほうれん草ソテー、かきたま汁
16	水	米飯、ポーク卵、もやし炒め 里芋の味噌汁	鶏照り丼、ピクルス	米飯、鮭のムニエル、麩チャンプル、長 芋とオクラ和え、みそ汁
17	木	米飯、卵焼き、小松菜炒め チーズささみフライ、味噌汁	米飯、豚肉と野菜のカレー炒め、アスパラ巻き、 和え物	米飯、おでん、白和え
18	金	バーガーパン、温野菜サラダ、あっさりス ープ、ヨーグルト	ゆかりご飯、わかさぎの南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮、パクチョイ炒め	米飯、鶏肉の甘辛、マカロニサラダ 三色バターソテー、チャウダースープ
19	土	米飯、ソーセージの天ぷら、からし菜炒 め、ゆし豆腐	米飯、麩チャンプル、竹輪のカレー粉揚 げ、きゅうりのツナ和え、味噌汁	米飯、白身魚の照り焼き、煮物、白菜のお かか和え、味噌汁
20	日	米飯、ししゃもフライ、浅漬け 卵焼き、白菜のスープ	米飯、魚の野菜あんかけ、三色ソテー、 マカロニサラダ、豚汁	米飯、クリームシチュー、サラダ、ナゲット
21	月	米飯、納豆、ポーク、具だくさんオムレ ツ、野菜スープ	米飯、スパイシー唐揚げ、キャベツとウイ ンナーのケチャップ炒め、ポテトサラダ	米飯、魚のしそチズ焼き、金平炒め、和え 物、味噌汁
22	火	米飯、揚げ物、小松菜炒め 焼きポチキ、すまし汁	豚キムチ丼、ナムル	米飯、ピーマンの肉詰め、パパイアイリチー 梅肉和え、味噌汁
23	水	米飯、人参シリシリ、納豆味噌 竹輪のチーズ焼き、たけのこスープ	カツ丼、シーザーサラダ	米飯、鶏肉のピカタ、大根のそぼろ煮 ブロッコリーのゴママヨ和え、味噌汁
24	木	米飯、鮭の塩焼き、野菜炒め 味噌汁	米飯、肉団子ケチャップ煮、もやし炒め、揚 げ餃子	米飯、焼肉風、揚げ出し豆腐 キムチ和え、味噌汁
25	金	ロールパン、ナゲット、カニカマロール、野菜ジュ ースじゃが芋とアスパラのソテー、ポタージュス ープ	米飯、チキン南蛮、さつまいも甘露煮、 キャベツ炒め	米飯、根菜ハンバーグ、温野菜サラダ チンゲン菜ソテー、コンスープ
26	土	米飯、きんぴらごぼう、ソーセージの天ぷら 青菜の和え物、ゆし豆腐		
27	日			
28	月			
29	火			
30	水			
31	木			

※材料、その他の都合で変更する場合があります。