

平成30年度 予定献立表



2018年

向陽高校 図南寮

| 日 | 曜日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|----|----|--|---|---|
| 1 | 土 | 米飯、焼きホーチキ、小松菜ソテー 卵焼き、味噌汁 | 米飯、チキンの甘酢、プロッコリー・ソテー かぼちゃサラダ、ししやもフライ | ピーフシチューやステイックサラダ フライドポテト、手作りデザート |
| 2 | 日 | 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 | 炒飯、野菜スープ、餃子、デザート | 米飯、回鍋肉、エリンギと玉葱のマリネ すまし汁、コロッケ |
| 3 | 月 | 米飯、鶏つくね棒、厚焼き卵、パクチヨイ炒め 豆乳入り味噌汁、フルーツ | 米飯、ミニハンバーグ、からし菜炒め きゅうりのツナ和え、ポイルコン、漬物 | 米飯、鮭のホイル焼き、豆腐チャンプル プロッコリーのゴママヨ和え、ひつみ汁 |
| 4 | 火 | ホットドッグ、オムレツ、根菜スープ シーサー・サラダ、豆乳飲料 | 米飯、豚テキ、かぼちゃのそぼろ煮 ごぼうサラダ、春巻き | 沖縄そば、揚げ物、ほうれん草の白和え 強ジューシー、デザート |
| 5 | 水 | 米飯、鮭の塩焼き、からし菜炒め にら卵焼き、納豆味噌、ゆし豆腐 | タコライス、アメリカンドッグ 鶏ささみの胡瓜和え | 米飯、生姜焼き、もやしナムル 白菜の味噌汁、大学芋 |
| 6 | 木 | 米飯、金平ボーテ、厚焼き卵 ささみフライ、味噌汁 | 米飯、豚キムチ、ひじきの旨煮 春雨サラダ、エビフライ | 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、フルーツ |
| 7 | 金 | ロールパン、ベーコン、揚げ物、ミネストローネ 温野菜サラダ、豆乳飲料 | 麻婆豆腐丼、串カツ、ボーテサラダ | 米飯、タンブリーチキン、野菜炒め 南瓜ボタージュ、フルーツ |
| 8 | 土 | 米飯、チーズインミートボール、パクチヨイ炒め ししやもフライ、野菜スープ | 米飯、鮭のチーズ焼き、イカの五目炒め ゴマみそ和え、そうめん汁 | 親子丼、水菜のサラダ、根菜スープ 春巻き |
| 9 | 日 | 米飯、焼きホーチキ、小松菜ソテー 卵焼き、味噌汁 | 焼きそば、わかめスープ 豚ロースと玉ねぎの串かつ、デザート | 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 | 月 | 米飯、きんぴらごぼう、竹輪のチーズ焼き ポーク卵、パクチヨイの味噌汁 | 米飯、チキン南蛮風、カニカマロール クーピーリチー、和え物、南瓜天ぷら | 米飯、豚Bロースの味噌焼き、コールスロー エリンギと青菜炒め、すまし汁 |
| 11 | 火 | ロールパン、野菜ジュース、ごぼうサラダ、ベーコン 揚げ物、マッシュルームスープ、フルーツヨーグルト | 米飯、酢豚、いんげんとボテト炒め 春雨サラダ、アサ入り卵焼き | 米飯、鯖のおろし漬け、白菜の中華炒め さつまいの小判焼き、豚汁 |
| 12 | 水 | 米飯、シーマイ、竹輪と野菜炒め 明太卵焼き、ゆし豆腐 | 鶏照り丼、ギリシャ風ピクルス 二色天ぷら | 米飯、サイコロステーキ、ごぼうサラダ 豆腐の中華風スープ、バジルフライ・ボーテ、デザート |
| 13 | 木 | 米飯、うずらフライ、きゅうりのツナ和え パクチヨイ炒め、すまし汁 | 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、卵焼き | 米飯、根菜ハンバーク、温野菜サラダ チンケン菜ソテー、コーンスープ |
| 14 | 金 | 食パン、ウインナー、ハッシュポーツ、青じそサラダ コンソメスープ、フルーツ、豆乳飲料 | 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、鯖の竜田揚げ、トマトのみぞれ和え 豆腐ステーキ、うどん |
| 15 | 土 | 米飯、揚げ物、からし菜炒め 鶏つくね棒、じやが芋の味噌汁 | ハヤシライス、温野菜サラダ フルーツヨーグルト、コロッケ | 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 | 日 | 米飯、ポーク卵、もやし炒め 里芋の味噌汁、フルーツ | 明太子スパゲティ、サラダ コソリメスープ | 米飯、鮭のチーズ焼き、麩チャンプル 長芋の梅肉和え、みそ汁 |
| 17 | 月 | 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 カニカマロール、和え物、サバ照り焼き | 米飯、沖縄風おでん、揚げ物 青菜の白和え、デザート |
| 18 | 火 | ハーフパン、温野菜サラダ、あつさりスープ 野菜ジュース、フルーツ | ゆかりご飯、わかさぎの南蛮漬け、卵焼き かぼちゃのそぼろ煮、パクチヨイ炒め | 米飯、レバーフライの甘辛、マカロニサラダ 三色パターソテー、ホタテチャウダー |
| 19 | 水 | 米飯、ソーセージの天ぷら、からし菜炒め 卵焼き、ゆし豆腐 | ピビンハービー、プロッコリー和え ささ身フライ | バイキング |
| 20 | 木 | 米飯、ししやもフライ、浅漬け グリルチキン、白菜のスープ | 米飯、魚の南蛮、三色ソテー 明太マカロニ、コロッケ | 米飯、クリムシチューや温野菜サラダ チーズ春巻き、フルーツヨーグルト |
| 21 | 金 | ロールパン、ナゲット、具だくさんオムレツ 野菜ジュース、野菜スープ、フルーツ | 米飯、スパイシー唐揚げ、ジャーマンソテー 春雨サラダ、にら卵焼き | 米飯、さんまの梅ソース、カラビーマンの金平 中華イカの和え物、味噌汁 |
| 22 | 土 | 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 | 揚げパン、プロッコリー・ソテー ミネストローネ、フルーツ | 坦々麺、わかめご飯、揚げ物 マセドアンサラダ |
| 23 | 日 | 米飯、揚げ物、小松菜炒め 焼きホーチキ、すまし汁 | 米飯、肉団子のケチャップ煮、もやし炒め 里芋のみぞ汁、フルーツ | 米飯、から揚げ、大根のそぼろ煮 プロッコリーのゴママヨ和え、味噌汁 |
| 24 | 月 | 米飯、鮭の塩焼き、野菜炒め 味噌汁、味付海苔 | ミートソーススペゲティ、ツナサラダ あつさりスープ、南瓜コロッケ | 米飯、焼肉、揚げ出し豆腐 キムチ和え、味噌汁、フルーツ |
| 25 | 火 | クロワッサン、ナゲット、カニカマロール、豆乳飲料 じやが芋とアスパラのソテー、ボタージュスープ | 米飯、ピーナッツソースチキン、和え物、 キャベツ炒め 卵焼き | 米飯、白身魚の甘酢あんかけ 筑前煮、白菜のおかか和え、味噌汁 |
| 26 | 水 | 米飯、きんぴらごぼう、ソーセージの天ぷら 青菜としらすの和え物、ゆし豆腐 | 豚カツ丼、桃まんじゅう シーザーサラダ | 米飯、麻婆茄子、プロッコリー・サラダ コンソメスープ、手作りデザート |
| 27 | 木 | 米飯、うずらフライ、クーピーリチー 鯖の塩焼、味噌汁、フルーツ | 米飯、ピーマンの肉詰め、パパイヤイリチー 枝豆の梅肉和え、卵焼き | 手巻き寿司、もずく酢、春巻き じやがバターソテー、そうめん汁 |
| 28 | 金 | 食パン、ポイルウインナー、チーズオムレツ、フルーツ 温野菜サラダ、根菜カレースープ、野菜ジュース | | |
| 29 | 土 | | | |
| 30 | 日 | | | |
| 31 | 月 | | | |

※材料、その他の都合で変更する場合があります。