

平成28年10月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	
16	日	朝	ご飯	肉じゃが	竹輪の炒め物	みそ汁	-
		昼	スパゲティ ナポリタン		人参サラダ	コーンチャウダー	オレンジ
		夕	ご飯	メカジキの幽庵焼き	揚げだし豆腐	みそ汁	練乳プリン
17	月	朝	ご飯	切り干し大根入り厚焼き玉子	根菜の金平	みそ汁	-
		昼	ひじきご飯	鯖の塩焼き	じゃこのおかか和え	みそ汁	プラマンジェ 黄桃ソース
		夕	ご飯	チキンカツ	じゃが芋のツナマヨ和え	野菜スープ	豆乳抹茶プリン
18	火	朝	バタートースト	目玉焼き	-	野菜スープ	ジョア
		昼	ご飯	回鍋肉	パリパリサラダ	中華スープ	杏仁豆腐
		夕	ご飯	秋刀魚と牛蒡の生姜煮	切り干し大根のナムル	みそ汁	はちみつレモンゼリー
19	水	朝	ご飯	ハムピカタ	五目豆	みそ汁	-
		昼	筑波附属 カレーの日『キーマカレーライス』		ゆで卵/海藻サラダ	野菜スープ	ナタデココヨーグルトゼリー
		夕	ご飯	豚肉の三色巻	春雨サラダ	みそ汁	ミルク苺寒
20	木	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	筑前煮	みそ汁	-
		昼	五目あんかけ焼きそば		涼拌三絲	わかめスープ	キウイフルーツ/ジョア
		夕	ご飯	揚げ魚の和風あんかけ	白菜のサラダ	みそ汁	カラメルミルクプリン
21	金	朝	ご飯	厚焼き玉子	じゃこ炒め	みそ汁	-
		昼	ご飯	ホキのフライ	ポテトサラダ	みそ汁	苺ミルクゼリー
		夕	ご飯	タンダーチキン	マカロニサラダ	野菜スープ	ミルクティプリン
22	土	朝	テイクアウト				
		昼	カレーうどん		エビ天/さつま芋天	じゃこサラダ	ブルーベリーヨーグルト
		夕	ご飯	すき煮風肉豆腐	おかか和え	みそ汁	みかん
23	日	朝	ご飯	ハムエッグ	ジャーマンポテト	野菜スープ	-
		昼	天津飯		もやしのナムル	野菜スープ	チョコプリン
		夕	ご飯	カジキの味噌漬け焼き	野菜の胡麻酢和え	すまし汁	バナナババロア
24	月	朝	パン	ハムと野菜のチーズ焼き	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯/かみかみふりかけ	秋刀魚の唐揚げ	ほうれん草の磯辺和え	豚汁	豆乳プリン
		夕	ご飯	鶏むね肉のハニーマスタード	卵サラダ	みそ汁	ミルク寒 苺ソース
25	火	朝	ご飯	鱈の開き干物	白菜と油揚げの煮浸し	みそ汁	-
		昼	ご飯	塩鶏 香味ソース	さつま芋のレモン煮	みそ汁	クリームチーズゼリー
		夕	ご飯	麻婆豆腐	胡瓜の中華和え	卵スープ	フルーツミルクゼリー
26	水	朝	ご飯	炒り鶏	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	チキンピラフ	スパニッシュオムレツ	コールスローサラダ	クラムチャウダー	リンゴ
		夕	ご飯	鮭の照り焼き	たらこスパゲティサラダ	みそ汁	プラマンジェ
27	木	朝	パン	ベーコンエッグ	白菜のクリーム煮	野菜スープ	-
		昼	菜めし	手作りさつま揚げ	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	手羽元と卵のこっくり煮	わかめと胡瓜のさっぱり和え	みそ汁	なめらか杏仁豆腐
28	金	朝	ご飯	ハムピカタ	信田煮	野菜スープ	-
		昼	塩野菜タンメン		イカリング	じゃこサラダ	牛乳/みかん
		夕	ご飯	鯖の塩麹焼き	青菜の胡麻和え	けんちん汁	アップルパイ
29	土	朝	ご飯	炒り豆腐	かみかみふりかけ	みそ汁	-
		昼	文化祭テイクアウト(焼きそばパン、ハム卵サンド、飲むヨーグルト、バナナ)				
		夕	ご飯	鶏とじゃが芋のチーズ焼き	じゃこサラダ	野菜スープ	フルーツ白玉
30	日	朝	ご飯	巣ごもり卵	じゃが芋の千切り炒め	みそ汁	-
		昼	文化祭テイクアウト(おにぎり2種、唐揚げ、玉子焼き、青菜のおかか和え、お茶パック)				
		夕	ご飯	白身魚の唐揚げ野菜あんかけ	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁	ブルーベリーババロア
31	月	朝	ご飯	焼き鮭	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	かぼちゃのチキンマカロニグラタン		コーンサラダ	野菜スープ	アセロラゼリー
		夕	ご飯	肉野菜炒め	里芋と根菜の揚げ浸し	みそ汁	カラメルミルクプリン

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。