

平成28年12月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	
1	木	朝	ご飯	納豆	竹輪と野菜の炒め物	みそ汁	-
		昼	ミートソーススパゲティ		グリーンサラダ	野菜スープ	牛乳/ももゼリー
		夕	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	もやしサラダ	かきたま汁	フルーツミルク寒
2	金	朝	ご飯	ソーセージソテー	蓮根金平	野菜スープ	-
		昼	ご飯	スズキの塩麹焼き	キャベツとわかめのナムル	すいとん汁	苺パバロア
		夕	寮祭 会食(おにぎり2種(鮭/わかめ)、唐揚げ、ポテト、茄子の味噌いため、ほうれん草の胡麻和え、マカロニサラダ、大学芋、けんちん汁、みかん、ケーキ)				
3	土	朝	テイクアウト				
		昼	五目あんかけ焼きそば	小松菜のサラダ	酸辣湯	ヨーグルトゼリー	
		夕	寮祭 模擬店				
4	日	朝	ご飯	厚焼き玉子	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	キムチ炒飯	揚げ餃子	コーンサラダ	中華スープ	杏仁豆腐
		夕	ご飯	ブリの照り焼き	人参のたらこ炒め	みそ汁	小豆ミルクプリン
5	月	朝	ご飯	ハムエッグ	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	ご飯	カジキのソテー 野菜あんかけ	大根サラダ	みそ汁	マンゴープリン
		夕	ご飯	タンドリーチキン	シーザーサラダ	ワントンスープ	ブラマンジェ 黄桃ソース
6	火	朝	バタートースト	スクランブルエッグ	ジャーマンポテト	牛乳	-
		昼	ご飯	豚とキノコの生姜焼き	タラコスパゲティサラダ	野菜スープ	ブルーベリーパバロア
		夕	ご飯	鯖の西京焼き	おかか和え	みそ汁	抹茶プリン
7	水	朝	ご飯	目玉焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	-
		昼	パン/お好みジャム	クリームシチュー	小松菜とコーンのサラダ	牛乳	りんご
		夕	ご飯	豚のネギ味噌焼き	青菜のナムル	みそ汁	ミルクプリン ラズベリーソース
8	木	朝	ご飯	豆腐と白菜のピリ炒め	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	ご飯	鮭の胡麻照り焼き	白菜サラダ	けんちん汁	苺ヨーグルトゼリー
		夕	ご飯	チキンソテー トマトソース	コールスローサラダ	野菜スープ	ミルクティープリン
9	金	朝	ご飯	巣ごもり卵	じゃが芋のそぼろ煮	みそ汁	-
		昼	味噌ラーメン		青梗菜の中華和え	春巻き	ジョア/みかん
		夕	ご飯	鱈フライ	切干大根のナムル	みそ汁	黒ゴマパバロア
10	土	朝	ご飯	ベーコンエッグ	五目煮	みそ汁	-
		昼	ドライカレーライス		マセドアンサラダ	野菜スープ	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	鯖の味噌煮	青菜の胡麻和え	かきたま汁	みかん寒
11	日	朝	ご飯	ハムピカタ	小松菜のじゃこ炒め	みそ汁	-
		昼	シーフードグラタン		パリパリサラダ	ミネストローネ	チョコプリン
		夕	ご飯	肉野菜炒め	青菜の辛子和え	みそ汁	なめらか杏仁豆腐
12	月	朝	パン	ソーセージポトフ	ゆで卵	-	ジョア
		昼	ご飯	鶏肉のきんぴらチーズ焼き	青菜とじゃこのサラダ	春雨スープ	ミルク寒きなご黒蜜ソース
		夕	ご飯	カジキの竜田揚げ	豆まめマメサラダ	みそ汁	メープルプリン
13	火	朝	ご飯	豚と小松菜の卵とじ	白滝のきんぴら	みそ汁	-
		昼	鮭玉子どんぶり		揚げだし豆腐	具だくさんみそ汁	ナタデココヨーグルトゼリー
		夕	ご飯	鶏つくねバーグ	マカロニサラダ	野菜スープ	カフェオレプリン
14	水	朝	パン	目玉焼きと野菜ソテー	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	とんかつ	胡瓜とわかめの酢の物	胡麻みそ汁	ブラマンジェ 黄桃ソース
		夕	ご飯	たらのホイル焼き	茄子の味噌炒め	かきたま汁	ブルーベリークリームチーズゼリー
15	木	朝	ご飯	切干大根入り厚焼き玉子	生揚げのオイスター炒め	みそ汁	-
		昼	カレーうどん		海藻サラダ	牛乳	アセロラゼリー
		夕	ご飯	塩鶏	ブロッコリーのおかか和え	みそ汁	ミルクフルーツ寒
16	金	朝	ご飯	納豆	筑前煮	みそ汁	-
		昼	ご飯	白身魚のピザ風焼き	里芋とイカの煮物	みそ汁	バナナパバロア
		夕	ご飯	ミートボールシチュー	じゃこサラダ	野菜スープ	練乳ミルクプリン
17	土	朝	テイクアウト				
		昼	ご飯	コロッケ	小松菜と鶏のガーリック炒め	みそ汁	豆乳抹茶プリン
		夕	ご飯	ブリ大根	キャベツのおひたし	みそ汁	ミルクティプリン
18	日	朝	フレンチトースト	ハムピカタ	-	ミルクココア	バナナ
		昼	ソース焼きそば		白菜のサラダ	野菜スープ	ナタデココゼリー
		夕	ご飯	麻婆豆腐	野菜のナムル	中華スープ	ミルクゼリー黒糖ゼリー
19	月	朝	ご飯	巣ごもり卵	じゃが芋のそぼろあんかけ	みそ汁	-
		昼	エビピラフ	骨付きフライドチキン	コンビネーションサラダ	コーンポタージュ	ジョア/カップチョコケーキ
		夕	ご飯	鮭のバター照り焼き	ほうれん草の胡麻和え	みそ汁	ピーチパバロア
20	火	朝	ご飯	ベーコンエッグ	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	年越しそば	エビ天/野菜かき揚げ	ゆずの香り浅漬け	牛乳	みかん
		夕	ご飯	和風ハンバーグ	卵サラダ	みそ汁	クリームチーズゼリー
21	水	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	青菜とキノコの炒め物	みそ汁	-
		昼	ご飯	チキンカツ	春雨サラダ	ミネストローネ	リンゴ
		夕	ポークカレーライス		グリーンサラダ	野菜スープ	フルーツヨーグルト

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。