

# 令和2年12月前半 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	火	朝	ご飯	塩肉じゃが	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	芋煮風うどん		小松菜と水菜のおろし和え	—	さつま芋とリンゴの重ね煮/牛乳
		夕	ご飯	回鍋肉	じゃが芋とツナのサラダ	みそ汁	ミルクティプリン
2	水	朝	パン	ベーコンとコーン入りスクランブルエッグ	—	クリームスープ	みかん
		昼	わかめご飯	ささみの梅紫蘇フライ	ほうれん草のナムル	みそ汁	フルーツみるく寒
		夕	ご飯	鯖の塩麹焼き	南瓜の甘煮	みそ汁	さっぱり杏仁豆腐
3	木	朝	ご飯	青菜と春雨の炒め物	ふりかけ	みそ汁	ジョア(いちご)
		昼	ドライカレーライス		小松菜とコーンのサラダ	野菜スープ	ブラマンジェキウイソース
		夕	ご飯	チキンカツ	大根サラダ	みそ汁	フルーツ寒
4	金	朝	パン	ポトフ	—	—	牛乳/バナナ
		昼	ご飯	鮭の幽庵焼き	水菜と舞茸のお浸し	みそ汁	ミルクプリン黒糖ソース
		夕	寮祭りクエストメニュー(ご飯、ビーフシチュー、ポテトサラダ、ケーキ(ショートケーキ・プチタルトモンブラン))				
5	土	朝	ご飯	納豆	白菜とツナのトロトロ煮	みそ汁	—
		昼	寮祭会食メニュー(チキンドリア、から揚げ、コロッケ、ハンバーグ、サーモンマリネ、豚汁、いちご、オレンジ)				
		夕	ご飯	鯖のパン粉焼きトマトソース	青菜の胡麻和え	みそ汁	カップヨーグルト
6	日	朝	フレンチトースト	ウインナーと野菜ソテー	—	カフェオレ	みかん
		昼	ガパオ炒めご飯		春巻き	ニラ玉スープ	豆乳プリン
		夕	ご飯	豚肉のBBQ風	パンプキンサラダ	野菜スープ	いちごミルクプリン
7	月	朝	ご飯	巣ごもり卵	かみかみふりかけ	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
		昼	ご飯	鯖のカレー風味揚げ	大根と梅のさっぱり和え	みそ汁	カラメルプリン
		夕	ご飯	豚の生姜焼き	マカロニサラダ	みそ汁	ブラマンジェ黄桃ソース
8	火	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	パン	チキンクリームシチュー	グリーンサラダ	—	りんご
		夕	ご飯	鯖の若菜蒸し	南瓜のそぼろあんかけ	みそ汁	バナナババロア
9	水	朝	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ	ふりかけ	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
		昼	ご飯	白身魚のフライタルタルソース	にんじんサラダ	野菜スープ	チョコプリン
		夕	ご飯	鶏肉の韓国風焼き	コーンサラダ	もやしのピリ辛スープ	黒ゴマプリン
10	木	朝	パン	茹で卵	—	ソーセージ入り野菜スープ	ジョア(プレーン)
		昼	ご飯	鶏肉と南瓜と茄子の甘酢炒め	小松菜としめじのおろし和え	みそ汁	フルーツヨーグルト
		夕	子ぎつねご飯	スズキの塩焼き	小松菜としめじのお浸し	みそ汁	カフェオレプリン
11	金	朝	ご飯	鯖の一夜干し	(切り干し大根の煮物)	みそ汁	—
		昼	ご飯	キャベツ入りメンチカツ	スパゲッティサラダ	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	麻婆豆腐	切り干し大根のサラダ	わかめスープ	ヨーグルトゼリー
12	土	朝	ご飯	じゃが芋のそぼろ煮	ふりかけ	みそ汁	ジョア(いちご)
		昼	牛丼		伴三絲	みそ汁	さっぱり杏仁豆腐
		夕	ご飯	鯖の味噌煮	じゃが芋の千切り炒め	すまし汁	バナナババロア
13	日	朝	ご飯	高野豆腐と豚肉と小松菜の卵とじ	海苔の佃煮	みそ汁	—
		昼	わかめうどん	野菜とえびのかき揚げ	野菜のゆかり和え	—	ジョア(ブルーベリー)
		夕	ご飯	鶏とキャベツのオイスター炒め	大豆のドレッシングサラダ	野菜スープ	抹茶寒

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。