

# 令和3年12月前半 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	水	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	赤魚の煮付け	ポテトサラダ	みそ汁	小豆入りみるく寒
2	木	朝	ご飯	ハムエッグ	おくら納豆	みそ汁	—
		昼	ご飯	つくねのあんかけソース	ひじきのサラダ	みそ汁	ココナッツミルクプリン
		夕	ご飯	鱈フライ	大根サラダ	みそ汁	ミルクティプリン
3	金	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	ふりかけ	みそ汁	—
		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	寮祭前夜祭献立(デミグラスソース煮込みハンバーグ、バターライス、海藻サラダ、コーンポタージュ、カスタードプディング)				
4	土	朝	パンセット(焼きカレーパン、クリームパン、(レーズンロール)、みかん、ジョア)				
		昼	寮祭献立(角煮丼、サーモンマリネ、から揚げ、焼売、コンソメ野菜スープ、フルーツ) + ティータイムケーキセット				
		夕	ご飯	鯖の塩焼焼き	青菜ときのこのおろし和え	みそ汁	フルーツヨーグルト
5	日	朝	ご飯	春雨とひき肉の炒め物	ふりかけ	みそ汁	みかん
		昼	カレーピラミットソース		コールスローサラダ	野菜スープ	ヨーグルトゼリー
		夕	ご飯	大根と鶏肉のこっくり煮	キャベツとひじきのコールスローサラダ	みそ汁	チョコプリン
6	月	朝	ご飯	ハムと野菜のチーズ焼き	—	みそ汁	牛乳
		昼	シーフードグラタン		ベーコンときのこのサラダ	卵入り野菜スープ	揚げパン
		夕	ご飯	チキンカツ	もやしのナムル	みそ汁	カラメルプリン
7	火	朝	パン	スクランブルエッグ	—	トマトスープ	ジョア
		昼	子ぎつねご飯	マダラの西京焼き	大根と梅のさっぱり和え	みそ汁	ブラマンジェ黄桃ソース
		夕	ご飯	麻婆豆腐	切り干し大根のサラダ	わかめスープ	みるく寒いちごソース
8	水	朝	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	ご飯	酢豚	小松菜ともやし中華風サラダ	白湯風スープ	さっぱり杏仁豆腐
		夕	ご飯	シイラの唐揚げ野菜あんかけ	ツナサラダ	みそ汁	練乳プリン
9	木	朝	ご飯	納豆	信田煮	みそ汁	—
		昼	ご飯	サーモンのバター照り焼き	ポテトサラダ	クリームスープ	みかん
		夕	ご飯	油淋鶏	青菜の胡麻和え	みそ汁	ヨーグルトゼリー
10	金	朝	パン	ジャーマンポテト	—	クリームスープ	バナナ
		昼	魯肉飯(ルーローハン)		白菜サラダ	大根スープ	豆花(トウホア)
		夕	ご飯	鱈のたらマヨ焼き	千切野菜の胡麻味噌和え	みそ汁	カフェオレプリン

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。