

[月間献立表]

2018年 3月 南陵高校寮様

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
1 (木)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳、ふりかけ	米飯 青根肉絲 小籠包 キャベツ・人参 もやしときゅうりのピリ辛和え	米飯 豚肉のガーリック炒め 水菜 ベイクドポテト 大根サラダ	8 (木)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、ふりかけ	米飯 焼肉風野菜炒め さつまいもバター ギョーザ レタス・ブロッコリー 吸い物	米飯 煮込みハンバーグ 揚げ里芋の甘辛煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	15 (木)	米飯 鯖の塩焼 チキンナゲット サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳	米飯 かに玉風 キャベツと豚肉の中華炒め 里芋田楽 春雨スープ 味噌汁	米飯 おでん ちくわの磯辺揚げ キャベツ きのこのソテー 味噌汁	22 (木)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳	米飯 ささみの梅チーズ焼き キャベツ 南瓜きんぴら 竹の子おかか和え 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 焼きそば れんこんとハムのサラダ 中華スープ 味噌汁	29 (木)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳	米飯 豚肉と大根の麻婆風炒め ギョーザ 小松菜お浸し 中華スープ 味噌汁	米飯 お好み焼き もやしレバー炒め 高菜漬 味噌汁
2 (金)	米飯 肉団子 ささみカツ サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳、ふりかけ	オムハヤシ サラダバー フルーツ杏仁 キャベツ・トマト 南瓜サラダ ひじきとれんこん煮、味噌汁	米飯 とんかつ おろしポン酢・とんかつソース キャベツ・トマト 南瓜サラダ ひじきとれんこん煮、味噌汁	9 (金)	米飯 鯖の塩焼 チキンナゲット サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳、ふりかけ	米飯 チキンソテー 香味ソースかけ レタス・トマト・きゅうり マカロニサラダ キャベツゆかり和え 中華スープ	米飯 肉じゃが タラの味噌漬焼き 菜の花ゴマ和え ごぼうとツナのサラダ 吸い物	16 (金)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳	米飯 豚キムチ焼きそば 小籠包 わかめと平天の酢の物 もやしのスープ 味噌汁	米飯 牛肉とごぼうの玉子とじ ポイル野菜 サラダ 小松菜のゴマ和え コンソメスープ	23 (金)	米飯 肉団子 ささみボン酢 サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳	米飯 生姜焼き丼 レタスサラダ 焼き厚揚げ けんちん汁 味噌汁	米飯 ビーフシチュー 里芋エビ包み揚げ キャベツ 大根のゴマドレサラダ コンソメスープ	30 (金)	米飯 鯖の塩焼 チキンナゲット サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳	米飯 鶏肉のエスニック和え 水菜 南瓜そぼろ煮 中華風竹の子炒め 味噌汁	米飯 メンチカツ サラダ 大根とツナの煮物 ほうれん草とカニカマ和え 味噌汁
3 (土)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、ふりかけ	そばろのお寿司 厚揚げのさつま芋炒め たけのこ鶏肉の味噌汁 ささみのマヨ炒め 人参サラダ 豚汁	米飯 赤魚のピリ辛煮 いんげんの中華あえ ささみのマヨ炒め 人参サラダ 豚汁	10 (土)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、ふりかけ	米飯 キンチ サラダバー 豚肉もやしスープ 切干煮 コンソメスープ	米飯 チキンカツ カリフラワーのクリーム煮 切干煮 コンソメスープ	17 (土)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳	米飯 鶏のからあげ キャベツ・人参 マカロニサラダ 大豆煮 味噌汁	米飯 さわらのチーズ焼き キャベツ・かいわれ大根 エビカツ アスパラとホタテのバターソテー 味噌汁	24 (土)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳	米飯 豚ひき肉のつくね風 じゃがいもとエリンギのソテー サラダバー 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯 チキン南蛮 キャベツ・かいわれ大根 玉子焼き 小松菜のお浸し 味噌汁	31 (土)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳	米飯 サイコロステーキ丼 サラダバー 味噌汁	米飯 味噌カツ キャベツ・人参 さつまバター 春雨酢の物 吸い物
4 (日)	米飯 鯖の塩焼 チキンナゲット サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳、ふりかけ	米飯 鶏肉の照り焼き 温泉玉子 キャベツ・かいわれ大根 れんこんとブロッコリーのサラダ 冷奴、吸い物	米飯 ポークチャップ キャベツ ミニ春巻き 小松菜ちりめん和え コンソメスープ	11 (日)	ナン チリコンカン キーマカレー サラダ りんご ヨーグルト、牛乳	米飯 鯖の梅おろしだれ 牛すじの土手煮風 ほうれん草 長芋磯和え 吸い物	米飯 肉団子の酢豚風 イカリングフライ レタス 青梗菜桜エビ和え 吸い物	18 (日)	米飯 肉団子 ささみボン酢 サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳	米飯 回鍋肉 春巻 大根の酢の物 中華スープ 味噌汁	米飯 牛肉とトマトの洋風煮 春雨サラダ にんじんきんぴら 味噌汁	25 (日)	米飯 鯖の塩焼 チキンナゲット サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳	米飯 味噌煮込みうどん 温泉玉子 ほうれん草カリカリベコンサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 赤魚の生姜煮 菜の花お浸し コロケ スバゲティーナポリタン 吸い物				
5 (月)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、ふりかけ	米飯 八宝菜 ゴマ団子 きゅうりとクラゲの中華和え 中華スープ	米飯 すき焼きうどん レタスの塩だれサラダ フロースンヨーグルト	12 (月)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳、ふりかけ	米飯 豚肉とキャベツのとりも炒め ささみのレモン煮 春雨サラダ 中華スープ	米飯 シーフードシチュー きのこのソテー サラダバー フルーツ	19 (月)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳	米飯 ラーメン 大学芋 サラダ ずまし汁 (はんぺん・葱)	米飯 鶏肉の南蛮漬 ちくわと大根の煮物 ほうれん草サラダ 味噌汁	26 (月)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳	米飯 鶏肉のスペアリブ風 ブロッコリーと蓮根のゴマサラダ 枝豆 コンソメスープ	米飯 牛肉とチンゲン菜の炒め炒め じゃがいも中華風煮 もやしとピーマンのナムル 中華スープ				
6 (火)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳、ふりかけ	米飯 塩焼きそば コロケ ハムサラダ わかめスープ 豆腐の中華スープ	米飯 豚肉の生姜焼き キャベツ イカリングフライ ほうれん草ときのこのマリネ風 味噌汁	13 (火)	米飯 肉団子 ささみボン酢 サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳、ふりかけ	米飯 わかめご飯 温そば きゅうり・かぶ 果物 やみつきピーマン 中華スープ	米飯 豚肉とれんこんの炒り煮 きゅうり・かぶ やみつきピーマン 中華スープ	20 (火)	米飯 鯖の塩焼 チキンナゲット サラダ キウイ ゼリー、味噌汁、牛乳	米飯 牛肉のブルコギ炒め 揚げ出し豆腐 中華風和え物 中華スープ 味噌汁	米飯 メンチカツ キャベツ チンゲン菜とエビの炒め物 白菜と人参の塩昆布和え 味噌汁	27 (火)	米飯 スクランブルエッグ チキンナゲット サラダ オレンジ ヨーグルト、味噌汁、牛乳	米飯 カツとじ えのきとなめこのめんつゆ煮 玉ねぎとちくわのゴマドレ和え 味噌汁	米飯 ジャージャー麺 冷奴しらすのせ サラダバー				
7 (水)	米飯 肉団子 ささみカツ サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳、ふりかけ	米飯 から揚げ キャベツ 焼きビーフン 酢の物 豆腐の中華スープ	米飯 エビフライカレー サラダバー フルーツ白玉	14 (水)	米飯 オムレツ ウインナー サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳、ふりかけ	米飯 鶏肉のトマト煮 オマールエビコロケ ブロッコリーおかか和え コンソメスープ	米飯 カレーのカレー粉焼き エビマヨ レタス さつま芋の煮物 カリフラワーとベーコンのサラダ、味噌汁	21 (水)	米飯 ささみカツ たまご焼き サラダ 納豆 プリン、味噌汁、牛乳	米飯 カレイのカレー粉焼き エビマヨ レタス さつま芋の煮物 カリフラワーとベーコンのサラダ、味噌汁	米飯 牛肉のガーリックライス きのこのクリームパスタ サラダバー	28 (水)	米飯 肉団子 ささみボン酢 サラダ バナナ 温泉卵、味噌汁、牛乳	米飯 牛肉のカレー炒め ごぼうのツナのサラダ トマトのチーズ焼き 味噌汁	米飯 鶏肉の塩レモン焼き キャベツ・人参 チヂミ 白菜の酢和え 味噌汁				

※材料仕入れ等の都合によりメニューの変更があることをご了承下さい。

(有) フジコーポレーション