

2019年
4月メニュー表

新年度が始まりました！ささやかなお祝いを込めて、
11日（木）は新入寮生歓迎メニューを提供いたします。
是非、ご賞味下さい！

白石	朝 食			洋 食			夕 食		
	和 食	和 食	和 食	洋 食	洋 食	洋 食	夕 食	夕 食	夕 食
1 月	★ベーコンエッグ ★青菜のお浸し ★御飯 ★汁物 ★香物	★ベーコンエッグ ★フルーツ ★パン	★鮭味噌煮 ★豆腐チャンプルー ★雑穀米 ★おぼろ汁 ★香物						
2 火	★リオナスステーキと野菜の炒め ★ブロッコリーとツナの和え物 ★御飯 ★汁物 ★香物	★リオナスステーキと野菜のソテー ★フルーツヨーグルト ★パン	★鶏唐揚げ ★切干大根煮 ★フルーツ ★御飯 ★汁物 ★香物						
3 水	★鰯干物焼き ★豚肉とチンゲン菜の炒め物 ★御飯 ★汁物 ★香物	★ホットドックと黒糖ロール ★海藻サラダ	★ハヤシライス ★レッドキャベツともやしのサラダ ★フルーツ ★汁物 ★薬味						
4 木	★かけうどん ★温泉玉子 ★ゆかり御飯 ★香物	★玉子とほうれん草のチーズ焼 ★フルーツ ★パン	★魚のカレーポテト焼き ★豆腐の肉味噌がけ ★御飯 ★汁物 ★香物						
5 金	★ミートボールケチャップ煮込み ★ ★御飯 ★汁物 ★香物	★ミートボールケチャップ煮込み ★ ★パン	★豚肉の塩ダレ炒め ★ ★御飯 ★なめこ汁 ★香物						
6 土	★アンサンブルエッグ ★ポテトサラダ ★乳酸菌飲料 ★御飯 ★汁物 ★香物	★アンサンブルエッグ ★ポテトサラダ ★乳酸菌飲料 ★パン	★五目中華丼 ★いんげん胡麻和え ★サラダ ★汁物 ★香物						
7 日									
8 月	★ハムエッグ ★モロヘイヤとなめ茸和え ★御飯 ★汁物 ★香物	★ハムエッグ ★デザート ★パン	★あじと野菜の黒酢炒め ★チキンサラダ ★御飯 ★汁物 ★香物						
9 火	★お魚豆腐揚げの煮物 ★焼き茄子のお浸し ★御飯 ★汁物 ★香物	★ホットケーキ ★豆乳スープ	★豚肉の味噌焼肉 ★玉子豆腐 ★御飯 ★山菜つみれ汁 ★香物						
10 水	★炒り玉子とベーコン ★胡瓜と竹輪の梅肉和え ★御飯 ★汁物 ★香物	★スクランブルエッグとベーコン ★グラノラヨーグルト ★パン	★スパゲティミートソース ★ほたて風味と水菜のサラダ ★フルーツ ★汁物						
11 木	★ニシンの塩焼き ★ひじき煮 ★御飯 ★汁物 ★香物	★ツナとアボカドのピタパンサンド ★南瓜のクリーム煮	★ステーキ（軟らか加工） ★マスタードマヨサラダ ★ミルクティプリン ★御飯 ★汁物 ★香物						
12 金	★目玉焼きとランチョンミート ★ ★御飯 ★汁物 ★香物	★目玉焼きとランチョンミート ★ ★パン	★五目チャーハン ★ ★汁物 ★香物						
13 土	★ロールキャベツ ★マカロニサラダ ★ヨーグルト ★御飯 ★汁物 ★香物	★ロールキャベツ ★マカロニサラダ ★ヨーグルト ★パン	★豚バラ焼肉 ★ひじき煮 ★サラダ ★御飯 ★汁物 ★香物						
14 日									
15 月	★オムレツとベーコン ★わさび昆布納豆 ★御飯 ★汁物 ★香物	★オムレツとベーコン ★フルーツ ★パン	★牛肉と春雨の炒め物 ★海鮮焼売 ★御飯 ★汁物 ★香物						
16 火	★明太いわし ★ブロッコリーとハムの和え物 ★御飯 ★汁物 ★香物	★ハムカツ ★ヨーグルト ★パン	★担々つけ麺 ★八宝菜風旨煮 ★華風胡瓜 ★杏仁豆腐						
17 水	★玉子オープン焼き ★キャベツホタテ風味和え ★御飯 ★汁物 ★香物	★玉子オープン焼き ★フルーツポンチ ★パン	★魚西京漬け焼き ★揚げ出し豆腐 ★御飯 ★汁物 ★香物						
18 木	★ウインナーと野菜のチャンプルー ★めかぶ御し ★御飯 ★汁物 ★香物	★ピザトーストと黒糖ロール ★コーンポタージュ	★野菜カレー ★アスパラとトマトのサラダ ★カクテルゼリー ★レモンティー ★薬味						
19 金	★豆腐ハンバーグ ★ ★御飯 ★汁物 ★香物	★豆腐ハンバーグ ★ ★パン	★とんかつ ★ ★御飯 ★けんちん汁 ★香物						
20 土	★ミートローフ ★南瓜サラダ ★乳酸菌飲料 ★御飯 ★汁物 ★香物	★ミートローフ ★南瓜サラダ ★乳酸菌飲料 ★パン	★鶏の和風煮 ★青菜としらすの和え物 ★サラダ ★御飯 ★汁物 ★香物						
21 日									
22 月	★和風ロールキャベツ ★青菜のピーナッツ和え ★御飯 ★汁物 ★香物	★ロールキャベツトマト煮 ★フルーツ ★パン	★散らし寿司 ★筍のそぼろ味噌煮 ★フルーツ ★汁物 ★香物						
23 火	★オムレツ ★油麩と大根の煮物 ★御飯 ★汁物 ★香物	★オムレツ ★グラノラヨーグルト ★パン	★牛肉のオイスターソース炒め ★豆腐サラダ ★御飯 ★ワンタンスープ ★香物						
24 水	★肉じゃが ★ブロッコリーとベーコンの炒め物 ★白粥又は御飯 ★汁物 ★香物	★フレンチトースト ★ブロッコリーとベーコンの炒め物 ★フルーツ	★フライ盛り合わせ ★肉団子とこんにやくの煮物 ★御飯 ★汁物 ★香物						
25 木	★鮭塩焼き ★厚揚げとチンゲン菜の煮浸し ★御飯 ★汁物 ★香物	★クリームシチュー ★デザート ★パン	★豚肉スタミナ丼 ★中華玉子焼き ★フルーツ ★あおさの味噌汁 ★香物						
26 金	★きつねうどん ★ ★御飯 ★汁物 ★香物	★ポテトのオープン焼き ★ ★パン	★ハンバーグ ★ ★御飯 ★雪下人參ポタージュ ★香物						
27 土	★スクランブルエッグとロースハム ★こぼろサラダ ★ヨーグルト ★御飯 ★汁物 ★香物	★スクランブルエッグとロースハム ★こぼろサラダ ★ヨーグルト ★パン	★鶏肉の照り焼き ★切干大根煮 ★サラダ ★御飯 ★汁物 ★香物						
28 日									
29 月									
30 火									

仕入れ材料の都合により、一部献立が変更される場合がありますので御了承下さい。また、米穀等（米・米加工品）の産地情報につきましては、調理責任者にお問い合わせ下さい。

★の後にメニュー名が無い箇所は、各寮のオリジナルメニューとなります。