

2019年
10月メニュー表

木々の葉も色付き、秋の深まりを感じられる季節となりました。
10日(木)「さんま塩焼き」を
17日(木)は、名古屋のアイデア料理・優秀賞「ドライカレーの贅沢ワンプレート」
を提供します！是非ご賞味ください。

白石	朝 食			夕 食		
	和 食	洋 食	タ 食	和 食	洋 食	タ 食
1 火	★ニシン塩焼き ★ウインナーと野菜のソテー	★御飯 ★汁物 ★香物	★ウインナーと野菜のソテー ★デザート ★パン	★ハヤシライス ★さつまいものマセドアンサラダ ★ブドウゼリー	★汁物 ★薬味	
2 水	★目玉焼きとハムソテー ★切干大根煮	★御飯 ★汁物 ★香物	★目玉焼きとハムソテー ★カリフラワーとほたて風味のサラダ ★パン	★魚と厚揚げの蒲焼き ★春雨と挽肉の甘辛炒め ★きのこ御飯	★汁物 ★香物	
3 木	★つみれと野菜の煮物 ★玉子豆腐	★御飯 ★汁物 ★香物	★サンドイッチ ★野菜スープ	★あんかけ焼きそば ★肉巻 ★中華ポテト	★汁物	
4 金	★オープンオムレツ ★	★御飯 ★汁物 ★香物	★オープンオムレツ ★	★フライ盛り合わせ ★	★御飯 ★汁物 ★香物	
5 土	★ミートボールトマト煮 ★春雨サラダ ★デザート	★御飯 ★汁物 ★香物	★ミートボールトマト煮 ★春雨サラダ ★デザート ★パン	★鶏の和風煮 ★人参とツナの和え物 ★マカロニサラダ	★御飯 ★汁物 ★香物	
6 日						
7 月	★ロールキャベツデミソース煮 ★焼き茄子のお浸し	★御飯 ★汁物 ★香物	★ロールキャベツデミソース煮 ★焼き茄子のマリネ ★パン	★魚のホイル包み焼き ★鶏肉と栗の甘辛煮	★御飯 ★汁物 ★香物	
8 火	★目玉焼きとランチョンソテー ★胡瓜と小板の胡麻クリーム和え	★御飯 ★汁物 ★香物	★目玉焼きとランチョンソテー ★フルーツヨーグルト ★パン	★チンジャオロース ★チヂミ	★御飯 ★汁物 ★香物	
9 水	★明太いわし ★なめ茸卸し	★御飯 ★汁物 ★香物	★ミートボール ボトフ風 ★白菜のほたて風味和え ★パン	★おでん ★蒸し鶏と水菜のサラダ ★抹茶わらびもち	★茶飯 ★汁物 ★香物	
10 木	★味噌炒り玉子 ★若布とみょうがの和え物	★御飯 ★汁物 ★香物	★フレンチトーストと黒糖ロール ★ツナサラダ	★さんま塩焼き ★牛肉と春雨の炒り煮	★御飯 ★汁物 ★香物	
11 金	★かけうどん ★	★ゆかり御飯 ★香物	★巣ごもり玉子ポテトソースがけ ★	★豚肉の和風玉葱ソース ★	★御飯 ★汁物 ★香物	
12 土	★ハンバーグ トマトソース ★南瓜サラダ ★デザート	★御飯 ★汁物 ★香物	★ハンバーグ トマトソース ★南瓜サラダ ★デザート ★パン	★鯖味噌煮 ★カニカマサラダ ★野菜と昆布の和え物 ★木の実和え	★御飯 ★汁物 ★香物	
13 日						
14 月						
15 火	★鶏つくねのおろしダレ ★がんものきのこあんかけ	★御飯 ★汁物 ★香物	★チキンバーグクリームソース ★フルーツ ★パン	★酢豚 ★海鮮焼売	★御飯 ★汁物 ★香物	
16 水	★玉子オープン焼き ★ひじき煮	★御飯 ★汁物 ★香物	★玉子オープン焼き ★インゲンとコーンのソテー ★パン	★鮭粕漬け焼き ★豚肉ともやしの香味炒め	★栗御飯 ★汁物 ★香物	
17 木	★じゃが芋のそぼろあん ★おくらとモロヘイヤの和え物	★御飯 ★汁物 ★香物	★ホットケーキ ★野菜スープ	★ドライカレーの贅沢ワンプレート ★フルーチェ ★レモンティー	★汁物 ★香物	
18 金	★鱈干物焼き ★	★御飯 ★汁物 ★香物	★ハムカツ ★	★豚肉のピリ辛スタミナ焼き ★	★御飯 ★汁物 ★香物	
19 土	★ミートローフ ★春雨サラダ ★デザート	★御飯 ★汁物 ★香物	★ミートローフ ★春雨サラダ ★デザート ★パン	★エビチリ ★インゲンのピーナッツ和え ★海藻サラダ	★御飯 ★汁物 ★香物	
20 日						
21 月	★豆腐ハンバーグ ★人参と蒸し鶏の和え物	★御飯 ★汁物 ★香物	★豆腐ハンバーグ ★人参と蒸し鶏の和え物 ★パン	★牛肉のオイスターソース炒め ★イカリングフライ	★御飯 ★汁物 ★香物	
22 火						
23 水	★目玉焼きとリオナソーセージ ★玄米フレークヨーグルト	★御飯 ★汁物 ★香物	★目玉焼きとリオナソーセージ ★玄米フレークヨーグルト ★パン	★鶏肉のにんにく醤油漬け焼き ★さつまいもと人参の煮物	★雑穀米 ★汁物 ★香物	
24 木	★肉じゃが ★チンゲン菜と舞茸の和え物	★御飯 ★汁物 ★香物	★ウインナーと野菜の炒め物 ★ポテトスープ ★パン	★ねぎとろ丼 ★鶏肉とさつまいもの味噌煮 ★フルーツみつ豆	★汁物 ★香物	
25 金	★鮭塩焼き ★	★白粥又は御飯 ★汁物 ★香物	★ペンネトマトソース ★	★とんかつ ★	★御飯 ★汁物 ★香物	
26 土	★ジャーマンポテト ★玉子サラダ ★デザート	★御飯 ★汁物 ★香物	★ジャーマンポテト ★玉子サラダ ★デザート ★パン	★五目中華丼 ★若布と春雨の和え物 ★チキンサラダ	★香物	
27 日						
28 月	★ロールキャベツコンソメ煮 ★焼き茄子の胡麻ダレ	★御飯 ★汁物 ★香物	★ロールキャベツコンソメ煮 ★フルーツ ★パン	★焼き魚 ★ごぼうと人参のそぼろ炒め	★もち麦ご飯 ★汁物 ★香物	
29 火	★玉子オープン焼き ★小松菜とじゃこ天のソテー	★御飯 ★汁物 ★香物	★玉子オープン焼き ★小松菜とじゃこ天のソテー ★パン	★鶏唐揚げ ★切干大根煮	★御飯 ★汁物 ★香物	
30 水	★豚肉ときのこのうどん ★フルーツ	★菜飯 ★香物	★シーカマと野菜の炒め物 ★フルーツ ★パン	★ビーフカレー ★コールスローサラダ ★フルーツ ★レモンティー	★薬味	
31 木	★ニシンの塩焼き ★ごぼうと水菜の和え物	★御飯 ★汁物 ★香物	★ホットドックと黒糖ロール ★ごぼうと水菜のサラダ	★麻婆豆腐 ★水餃子 ぼん酢だれ ★パンプキンプリン	★御飯 ★もずくスープ ★香物	

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。