

12月 献立表

辺土名高校・北星寮

	月	火	水	木	金
					1
朝食					米飯 ホキのムニエル キャベツの胡麻炒め ふりかけ 里芋のみそ汁 牛乳
昼食					タコライス かぼちゃのバター焼き 中華イカサラダ
夕食					米飯 チキン南蛮 麻婆豆腐 オクラの和え物 ビーフンスープ
	4	5	6	7	8
朝食	米飯 オムレツ 玉ねぎベーコン炒め 味付海苔 コンソメスープ 牛乳	米飯 かに風味シューマイ 春雨炒め ふりかけ 油揚げの味噌汁 リンゴジュース	米飯 野菜オムレツ ほうれんバター炒め 佃煮 白菜の味噌汁 牛乳	食パン エッグ&ベーコン ごぼうサラダ コーンスープ ヨーグルト	米飯 鮭のマヨネーズ焼き チキンナゲット ブロッコリーのそぼろ炒め 卵のみそ汁 牛乳
昼食	ジュース 鶏のネギ塩炒め ゴーヤーの味噌煮 人参サラダ	米飯 魚てんぷら ひじきの五目炒め 焼き餃子	米飯 メンチカツ きゃべつ炒め さつまいものバター焼き	豚丼 白菜サラダ 野菜春巻き	焼きそば 南瓜マスタードサラダ 果物
夕食	米飯 赤魚のバター照り焼き イカの甘酢炒め ポテトサラダ 中華スープ	米飯 豚肉の焼肉風 ビーフン炒め パパイアの和え物 小巻麩のみそ汁	ポークカレー マカロニサラダ 玉葱かき揚げ	米飯 サバの味噌煮 大根の煮物 わかめの和え物 菜の花の味噌汁	米飯 ハンバーグ もやしチャンプルー ポテトフライ 野菜スープ
	11	12	13	14	15
朝食	米飯 ベーコンエッグ きんぴらごぼう ふりかけ 小松菜のみそ汁 オレンジジュース	米飯 納豆 キャベツの洋風煮 里芋のみそ汁 牛乳	米飯 ウィンナーソーテー マカロニサラダ 味付海苔 高野豆腐のみそ汁 ヨーグルト	米飯 ベーコンエッグ きんぴらごぼう ふりかけ 小松菜のみそ汁 オレンジジュース	食パン オムレツ 玉ねぎのごまサラダ ミネストローネ 牛乳
昼食	米飯 ポークチャップ 白菜炒め 豆腐ハンバーグ	米飯 ホキの磯辺揚げ ゴーヤーチャンプルー 厚焼き玉子	米飯 鶏のトマト煮 人参シリシリ ポテトフライ	米飯 ポークチャップ 白菜炒め 豆腐ハンバーグ	ジュース 鶏のネギ塩炒め ブロッコリーとベーコン炒め 野菜サラダ
夕食	スパゲティーナポリタン ポテトサラダ オニオンスープ	カレーうどん シューマイ ブロッコリーのサラダ 果物	タコライス 葛きりの中華和え 卵のみそ汁	ホワイトシチュー 野菜サラダ	米飯 鮭のバター焼き 茄子のオイスター炒め 菜の花の和え物 キャベツの味噌汁
	18	19	20	21	22
朝食	米飯 ハッシュポテト&ベーコン オクラ和風サラダ 冬瓜のみそ汁 漬物 牛乳	米飯 ウィンナー キャベツ炒め 玉ねぎの味噌汁 味付海苔 リンゴジュース	ロールパン ミニハンバーグ たまごサラダ コーンスープ ヨーグルト	米飯 チキンナゲット かんぴょうイリチー もやしのみそ汁 ふりかけ 牛乳	米飯 炒り鶏 大根サラダ 里芋のみそ汁 オレンジジュース
昼食	米飯 鶏肉ときのこの焼肉風 チンゲン菜炒め煮 厚焼き玉子	米飯 鶏肉の和風おろし 人参シリシリ 小松菜の和え物	米飯 鮭のマスタード焼き ふーちゃんぶるー 焼き餃子	米飯 豚肉味噌焼き 肉じゃが 菜の花のゆず味噌和え	スパゲティーミートソース オクラの和え物 果物
夕食	米飯 炊き込みごはん ホキの香草焼き ほうれん草炒め 豚汁	野菜カレー 切干大根のサラダ 果物	米飯 カニクリームコロッケ 肉団子の甘酢炒め いんげんの和え物 油揚げの味噌汁	米飯 ホワイトシチュー 白菜サラダ 果物	米飯 サバの竜田揚げ ブロッコリーのトマト煮 ほうれん草のお浸し
	25				
朝食	米飯 ミニハンバーグ キャベツ炒め 味付海苔 野菜スープ 牛乳				
昼食	ソーキそば 中華イカサラダ 果物				
夕食					