

2月 献立表

辺土名高校・北星寮

	月	火	水	木	金
				1	2
朝食				米飯 ミートボールの照煮 野菜サラダ ぶりかけ わかめの味噌汁 オレンジジュース	米飯 ホキのムニエル キャベツの胡麻炒め ぶりかけ 里芋のみそ汁 牛乳
昼食				豚丼 厚焼き玉子 白菜のキムチ和え	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 アジフライ じゃが芋のクリーム煮 コールスロー ゆし豆腐	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
	5	6	7	8	9
朝食	米飯 野菜オムレツ 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 ぶりかけ 油揚げの味噌汁 リンゴジュース	米飯 オムレツ ほうれんが たらこ 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	米飯 鶏のネギ塩炒め ゴーヤーの味噌煮 白菜サラダ	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	米飯 鶏肉の梅焼き なすのトマト煮 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	米飯 ボークカレー 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 チンゲン菜のゆず和え 野菜スープ
	12	13	14	15	16
朝食		米飯 納豆 キャベツの洋風煮 里芋のみそ汁 牛乳	米飯 ウィナーソーテー 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 ぶりかけ 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 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 ボークチャップ 白菜炒め 豆腐ハンバーグ	ジューシー 鶏のネギ塩炒め ほうれんがとベーコン炒め 野菜サラダ
夕食		カレーうどん シューマイ ほうれんがのサラダ 果物	タコライス 葛きりの中華和え 卵のみそ汁	ハヤシライス ひじきのサラダ	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
	19	20	21	22	23
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 ぶりかけ 牛乳	天皇誕生日 
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 麻婆豆腐 小松菜の和え物	米飯 鮭のマスタード焼き ぶりちゃんぷるー 焼き餃子	米飯 豚肉味噌焼き 肉じゃが 菜の花のゆず和え	
夕食	米飯 ホキの香草焼き ほうれん草炒め 豚汁	野菜カレー オムレツ 切干大根のサラダ	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	
	26	27	28	29	
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	食パン ベーコンエッグ もやしのしそドレ和え 中華スープ ヨーグルト	米飯 かに風味シューマイ みそ肉じゃが 佃煮 白菜のみそ汁 牛乳	ロールパン ス克蘭ブルエッグ 玉ねぎのごまサラダ ミネストローネ ヨーグルト	
昼食	ソーキそば 中華イカサラダ 果物	米飯 豚肉味噌焼き 麻婆なす カリフラワーのゆず和え	米飯 赤魚の照焼き 酢どり風 さつまいものバター焼き	米飯 魚てんぷら タマナーチャンプルー オクラの磯和え	
夕食	米飯 鶏の唐揚げ チンゲン菜炒め 卵のみそ汁	スパゲティーミートソース ポテトサラダ もずくスープ	わかめうどん チキン南蛮 ほうれんがのサラダ	ボークカレー オニオンサラダ 果物	