

2024年1月 献立表

辺土名高校・北星寮

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12
朝食		米飯 納豆 キャベツの味噌煮 鶏肉のスープ 油味噌	米飯 焼き鳥 人参シリシリ 白菜のみそ汁 佃煮 牛乳	食パン チキンナゲット ポテトサラダ オニオンスープ ヨーグルト	米飯 ボーク卵 野菜サラダ 豚汁 味付海苔 牛乳
昼食		米飯 豚肉の甘みそ焼き 小松菜炒め カリフラワーの加-サラダ	ジュース 野菜そば	豚丼 きゃべつの胡麻和え かぼちゃかき揚げ	米飯 鶏のネギ塩炒め じゃが芋のカレー炒め 春雨サラダ
夕食		ハヤシライス 白菜サラダ さつまいも甘煮	米飯 白身魚のカレーマヨ焼き 肉じゃが 海草サラダ	米飯 チキンカツ 厚焼き玉子 ほうれん草ソテー そうめん汁	スパゲティーナポリタン コールスロー 中華スープ
	15	16	17	18	19
朝食	米飯 肉焼売 小松菜炒め 味付海苔 春雨の味噌汁 ヨーグルト	米飯 豆腐ハンバーグ サラスパサラダ わかめの味噌汁 牛乳	ロールパン エッグ&ベーコン 添え野菜 ポテトサラダ ヨーグルト	米飯 納豆 豚の焼肉炒め 佃煮 かきたま汁 牛乳	食パン 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーサラダ コーンスープ 牛乳
昼食	米飯 鶏のトマト煮 いーちゃんびるー ポテトフライ	ジュース 漬物(たくあん) ホキの梅焼き かぼちゃサラダ 果物	親子丼 ひじきのごまサラダ	米飯 鶏つくね焼き ほうれん草ソテー ハッシュポテト	焼きそば オムレツ いんげんの胡麻和え
夕食	タコライス 葛きりの中華和え 油揚げの味噌汁	米飯 豚しょうが焼き ピーマン炒め ブロッコリーの和え物 麩のみそ汁	米飯 メンチカツ キャベツのトマト煮 水餃子のスープ	米飯 サバの味噌煮 大根の煮物 オニオンサラダ ゆし豆腐	米飯 チキンカツ マーボー春雨 白菜のキムチ和え 冬瓜スープ
	22	23	24	25	26
朝食	ロールパン ベーコンエッグ ジャーマンポテト コンソメスープ オレンジジュース	米飯 鮭の青シソ焼き きんぴらごぼう 卵のみそ汁 牛乳	食パン ボーク卵 ポテトサラダ オニオンスープ ヨーグルト	米飯 スクランブルエッグ いんげん炒め 南瓜の味噌汁 牛乳	米飯 ウイナーソテー 小松菜のオイスター炒め 冬瓜のみそ汁 牛乳
昼食	牛丼 小松菜サラダ	ソーキそば キャベツサラダ 果物	米飯 鶏肉の梅焼き なすの味噌煮 南瓜のチーズ焼き	米飯 豚のトマト煮 キャベツ炒め ほうれん草の胡麻和え 椎茸の味噌汁	米飯 さばの香草焼き 豚こま酢豚 もやしの和風和え
夕食	豚肉の塩麹焼き 白菜炒め 南瓜マスタードサラダ わかめの味噌汁	米飯 鶏肉のたれ焼き 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーサラダ	米飯 ホワイトシチュー カリフラワーサラダ さつま芋のバター焼き	米飯 コロケ 柳川風煮 大根サラダ 高野豆腐の味噌汁	チキンカレー サラスパ 果物
	29	30	31		
朝食	米飯 ハッシュポテト&ベーコン 野菜炒め 味付海苔 卵のみそ汁 牛乳	ロールパン ハムエッグ 南瓜マスタードサラダ 春雨スープ ヨーグルト	米飯 納豆 焼き餃子 ブロッコリーのソテー炒め 佃煮 キャベツの味噌汁		
昼食	ジュース 肉野菜そば	米飯 豚肉のにんにく焼き 人参シリシリ 白菜のしそドレ和え	スパゲティーミートソース オムレツ ひじきのごまサラダ 果物		
夕食	米飯 鮭のムニエル ほうれん草ソテー ナスの酢醤油かけ	ハヤシライス 菜の花の和え物 さつま芋の甘煮	米飯 鯖のカレー焼き マーボー春雨 豚汁		