

令和元年

5

ホクレン陸上部 女子寮

月の献立表

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼き サバ西京焼き かぼちゃ煮物 キャベツコーン和え レバー生姜煮	ごはん 味噌汁 玉子とじ 鮭の塩麴焼き ジャガイモのそぼろ煮 しらすおろし おひたし	BLTサンド スープ ポイルドウィンナー さつま芋グラッセ ブロッコリーの和え物 ガーリックレバー	ごはん 味噌汁 サバの煮魚 目玉焼き あさりとふきの炒め煮 もずく酢 ほうれん草チーズ和え	ごはん 味噌汁 赤魚塩麴焼き 温泉卵 鶏肉とごぼうの炒め煮 納豆 レバー味噌煮	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 カレイの煮魚 いんげんさつま揚げ金平 胡麻和え おひたし	
	サラダ ヨーグルト フルーツ	サラダ フルーツ ヨーグルト	サラダ ヨーグルト フルーツ	サラダ フルーツ ヨーグルト	サラダ ヨーグルト フルーツ	サラダ フルーツ ヨーグルト	
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌炒め 煮魚 野菜の煮もの ピーマンじゃこ炒め	ヘルシーロコモコ丼 野菜スープ 白身魚のムニエル チンゲン菜ソテー 冷やっこ	ごはん 味噌汁 チキントマト煮込み 銀カレイ味噌焼き 五目野菜の金平 ひじきの白和え	ごはん 味噌汁 白身魚ハーブパン粉焼き 鶏手羽うま煮 野菜ときのこの炒めもの カボチャのサラダ	いなりすし 関西風とろろうどん チキンソテー 和風和えもの なすの煮びたし	ごはん 味噌汁 ポークチャップ 鮭みりん焼き あさりとキャベツのクリーム煮 胡瓜と大根の梅肉和え	
	サラダ 牛乳 フルーツ	サラダ 牛乳 フルーツ	サラダ 牛乳 フルーツ	サラダ 牛乳 フルーツ	サラダ 牛乳 フルーツ	サラダ 牛乳 フルーツ	

●仕入れの都合により、一部献立を変更することがあります。あらかじめ、ご了承くださいませ

