

	月	火	水	木	金	土	日
朝							ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き
昼							ご飯 焼きそば サラダ 豆腐の吸い物
タ							オムライス まめまめサラダ カラフルスープ
朝	2	3	4	5	6	7	8
昼	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 スクランブル	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 もやしソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き
タ	ハンバーグカレー サラダ 牛乳	ご飯 厚揚げ肉みそあん ブロッコリーのサラダ もやしのごま和え 吸い物	ご飯 麻婆春雨 サラダ 牛乳	ご飯 担々麺 サラダ 牛乳	ご飯 パンブキンシチュー そぼろサラダ 牛乳	ご飯 インディアンスパ サラダ 牛乳	ご飯 山菜うどん サラダ 牛乳
タ	ご飯 魚のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 枝豆	ご飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 味噌汁 漬け物	ピラフ いわしのフライ サラダ 豆乳スープ	あなご天井 サラダ 味噌汁	ご飯 チーズダッカルビ 韓国風スープ とうふサラダ	豚玉井 大根サラダ 味噌汁	ご飯 回鍋肉 しゅうまい 一口ゼリー ワカメスープ
朝	9	10	11	12	13	14	15
昼	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き	
タ	ご飯 煮魚 切り干し大根サラダ ほうれん草ごま和え 若竹汁	カレーライス サラダ 牛乳	ご飯 かき揚げうどん サラダ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ 牛乳	中華飯 ワカメスープ 牛乳	ご飯 五目うどん サラダ 牛乳	
タ	ガパオライス サラダ モヤシスープ	ご飯 チキン南蛮 イタリアンサラダ コンソメスープ	ご飯 マカロニグラタン れんこんサラダ 卵スープ	ご飯 手作りハンバーグ イタリアンサラダ コンソメスープ 枝豆	ご飯 コロケ あじのフライ 大根の煮物 かきたま汁 ゆかり和え		
朝	23	24	25	26	27	28	29
昼	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き
タ	三色丼 冷奴 のっぺい汁 牛乳	ご飯 しゅうまい チャプチェ 枝豆 エスニックスープ	ハヤシライス ばりばりサラダ 牛乳	ご飯 和風パスタ 大根サラダ 牛乳	ご飯 春巻き キャベツの中華和え キムチあえ 卵スープ	キーマカレー サラダ 牛乳	ご飯 ジャージャー麺 大根サラダ 牛乳
タ	ご飯 カレークリームシチュー ばりばりサラダ	キムタクご飯 あじのフライ ポテトサラダ 高野豆腐の吸い物	ご飯 味噌かつ ほうれん草ごま和え のっぺい汁	五目鶏飯 鯖の照り焼き マカロニサラダ 漬け物 味噌汁	ご飯 スパニッシュオムレツ イタリアンサラダ スコッチブロス風	ご飯 里芋のそぼろ煮 野菜炒め 味噌汁 小松菜の和え物	厚揚げ卵丼 ポテトサラダ 吸い物
朝	30						
昼	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き						
タ	ご飯 ヤムニョムたら キャベツとハムのサラダ かきたま汁 枝豆						
タ	シーフードピラフ メンチカツ サラダ 豆スープ						

*朝食、昼食には牛乳が必ずつきます朝食には週3日パンがつきます
*材料の都合により、献立が変更することがあります

緊張気味だった1年生もすっかり慣れてきた様子がみられ、食堂はますます笑顔があふれています。

食堂利用のマナーがとても良く、喫食率も高いので素晴らしいです。

一日三食をしっかりと食べることは生活習慣の基本です。食堂に来るのが楽しみになるような食事作りをこころがけています。

