

平成29年9月の白陵寮献立予定表 実りの秋。トマト・ナスやピーマンなどの野菜を食べて、夏の疲労回復に努めましょう。

無添加・手づくり安心調理

Sep-17

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日						1	2
朝食						卵焼きとチクワ磯辺揚げ	ササミピカタとサラダ
昼食						赤飯と冷きつねうどん	ハヤシライス
夕食						牛スジコロッケ からあげ甘酢あん 豚とナス味噌炒め	白煮魚フライ 麻婆豆腐 豚あんかけそば
日	3	4	5	6	7	8	9
朝食	サンドイッチ	鮭塩焼き	生卵とオクラ納豆	ベーコンエッグとサラダ	厚揚げのつけ焼と汁	サンマ塩焼き	ウインナー炒り卵
昼食	牛とん井と味噌汁	すだちぶっかけうどん	他人井と汁	鶏の釜めしとうどん	チキンカレー	家常豆腐丼	お弁当
夕食	揚げ鶏ネギソース シューマイ 野菜の炊き合わせ	ロースとんかつ 南瓜南蛮煮 冷奴豆腐オクラのせ	牛ブルコギ ポテトグラタン 青菜おひたし	海老と野菜の天ぷら 春雨と挽き肉煮 筑前煮	豚ひれチーズピカタ コロコロサラダ 細切り肉と野菜甘酢炒め	ササミ梅しそ揚げ サワラ幽庵焼 おでん	牛肉の生姜焼 夏野菜揚げびたし ナスと挽肉ラザニア
日	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ハムエッグとサラダ	サゴシ幽庵焼き	焼豆腐五目煮	ハムのココットとポテト	ワカメ卵焼き	生姜天ぷらとサラダ	チーズトースト
昼食	海老天井とみそ汁	海老釜めしとそば	おむすびとカレーうどん	三色そぼろ丼とスープ	親子丼と冷しそうめん	ビーフカレー	麻婆豆腐丼と冷めん
夕食	白身魚フライ 海老グラタン じゃがこっくり煮	ベーコンコーンコロッケ チキンナゲット かぼちゃのそぼろあん	キャベツメンチカツ 揚げサツマイモ甘酢 焼なす	海老フライ 肉じゃが 白菜豚味噌煮	寿司盛り合わせ 串かつ アサリの吸い物	きゃべつ巻とんかつ 豚と野菜炒め 卵豆腐	チキン南蛮 焼き豆腐すき煮 海老ドリア
日	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ホットドック	蒲鉾と炒り卵	ウインナー卵とじ	ソフトサラミとサラダ	サワラ幽庵焼	ハンペンチーズ焼き	チキンクリームシチュー
昼食	お弁当	中華丼と卵スープ	おむすびと肉うどん	海老カレー	いなり寿司と冷めん	鮭としめじの釜めし	ツナマヨ天津飯とスープ
夕食	鮭のポテマヨ焼 豆腐のトマトグラタン 青梗菜クリーム煮	海老かつ 高野豆腐卵とじ 切干大根	ミラノ風ひれかつ 昆布大豆煮 筑前意	ナス挽肉はさみ揚げ 揚げだし豆腐 胡瓜ワカメ酢	海老卵チーズコロッケ うす切りポークソテー さつま芋ミルク煮	牛肉ストロガノフ 肉じゃが 冷奴豆腐	れんこんはさみ揚げ 小芋とコンニャク田楽 ミートグラタン
日	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ミートボウルと野菜スープ	和風卵とじとゴボウ天	塩サバの焼もの	目玉焼きとサラダ	高菜卵焼とジャーマンポテト	鮭黄味焼とインゲンゴマ和え	ハムステーキ
昼食	焼き飯とかき揚げそば	ばら鮓とうどん	焼鯛のまぜごはん汁	牛すじカレー	豚ゴボウ釜めし	きじ焼きごはんそば	かつ丼と汁
夕食	酢豚 八宝菜 手作り春巻き	海老しんじょフライ サワラカレー焼 炒り鶏	キスのピカタ 五目きんぴら 海老グラタン	【特別食】 焼肉ほか鉄板焼き	ちらし寿司 イカとナスの天ぷら 高野・椎茸・いんげん煮	煮込みハンバーグ シーザーサラダ カニ豆腐	豚ひれしそかつ 肉豆腐 サンマ塩焼き

※仕入材料の都合で若干内容を予告なしに変更することがあります。ご了承ください。