

平成29年10月の白陵寮献立予定表

無添加・手づくり安心調理

Oct-17

曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝食	平日7:15 日曜7:50						
昼食	平日13:00 日曜11:50						
夕食	平日・日曜日とも18:30						
日	1	2	3	4	5	6	7
朝食	目玉焼きとトマトスパ	出し巻き卵とじゃこ	厚揚げのつけ焼き	ほうれんそう卵コロッケ	蒲鉾とウインナー卵	サンマ塩焼き	チーズトースト
昼食	牛とん焼肉丼と汁	親子丼とにゅうめん	中華丼と卵スープ	鮭としめじの釜めし	チキンカレー	三色そばろ丼とスープ	ハヤシライス
夕食	鮭フライ エビマヨ 白菜としめじの煮もの	キャベツメンチカツ から揚げ甘酢あん 小松菜ゴマあえ	豚キャベツ巻かつ 青梗菜クリーム煮 イカピリ辛炒め	カニクリームコロッケ おでん きのこグラタン	エビフライ 豚ときゃべつ回鍋肉風 ひじきうま煮	【特別食】 季節ご膳 栗ごはんとブリ照り焼きほか	牛すじコロッケ 肉じゃが 高野豆腐卵とじ
日	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ハムエッグとサラダ	生姜天ぷらとサラダ	鮭塩焼き	ソフトサラミとサラダ	サゴシ幽庵焼き	ゴボウ天と高野豆腐煮	茹で卵とじゃがバター
昼食	海老天丼と味噌汁	カツライスと味噌汁	家常豆腐丼	おにぎりとカレーうどん	とり天とかきあげそば	他人丼と味噌汁	ビーフカレー
夕食	和風ハンバーグ 海老ドリア ジャーマンポテト	じゃが芋ホクホクコロッケ 根菜カレー コーンバター	チーズひれかつ 焼き豆腐すき煮 あんかけ焼そば	えびかつ 水ギョーザ 白菜アゲ煮	ロースとんかつ コンニャク田楽 焼きビーフン	カレーコロッケ チキン南蛮 きんぴらゴボウ	薄焼き牛生姜焼 根菜揚げびたし 麻婆春雨
日	15	16	17	18(休業日)	19	20	21
朝食	クリームシチュー	塩サバおろしポン酢	ワカメ卵焼き	ベーコンエッグときゃべつ	ハンペンチーズ焼き	かんぱち照り焼き	トマトオムレツ
昼食	おにぎりと五目うどん	いなり寿司と卵とじそば	豚と大豆の釜めしと汁	天津飯とワカメスープ	竹玉天ぶっかけうどん	海老カレー	麻婆豆腐丼とワカメスープ
夕食	鮭のムニエル じゃが芋こっくり煮 小松菜ベーコン	豚生姜焼 サバ味噌煮 南瓜そぼろ煮	キャベツメンチカツ 秋野菜の天ぷら サツマイモミルク煮	カニクリームコロッケ 厚揚げスープ煮 コロコロサラダ	キスのモヤシピカタ 煮豚 青菜おひたし	盛り合わせ寿司 れんこんはさみ揚げかつ 揚げだし豆腐	ハッシュドポーク ポトフ えびドリア
日	22	23	24	25	26	27	28
朝食	サンドイッチ	じゃこおろしとチクワ磯辺揚	焼ひらきサンマとおろし	ハムステーキとサラダ	鮭黄味焼とインゲンゴマ和え	オクラ納豆と生卵	ミートボウルと野菜スープ
昼食	オムライスと野菜スープ	甘辛豚バラ丼とちゃんぽん	鯛ごはんと肉うどん	牛スジカレー	バラ寿司	焼き鳥丼とミニうどん	ミニカツ丼と汁
夕食	白身魚てんぷら 豚と野菜オイスター炒め 彩り野菜のブルコギ風	海老フライ チクワ磯辺揚げ 高野・椎茸・いんげん煮	串かつとキャベツ サンマカレー焼き マカロニグラタン	海老卵チーズコロッケ 糸コンと牛肉煮 湯豆腐	【特別食】 焼肉ほか鉄板焼き	海老しんじょフライ 白菜とベーコンクリーム煮 炒り鶏	酢豚 中華えび天ぷら 八宝菜
日	29	30	31				
朝食	ホットドッグ	高菜卵焼きとのり	サワラ幽庵焼き				
昼食	天ぷらうどん	変わり巻き寿司と吸い物	からあげ卵とじ丼と汁				
夕食	ミラノ風ひれかつ サツマイモ揚げ煮 和風ツナマヨサラダ	キノコハンバーグ 鶏のガーリックバター焼 じゃがこっくり煮	ライスコロッケ ポークストロガノフ ポテトグラタン				