

北嶺中高青雲寮様 7月1日～7月31日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1日	2日	3日	4日	5日
朝食			五目御飯 キャベツ、レタス、ポ テトサラダ、ミニマト シューマイ 玉子焼・青かつぱ オレンジ	白御飯(のりたま) キャベツ、レタス、マカ ロニサラダ、アスパラ 五目肉団子 のり佃煮 切干大根	白御飯(はちみつ梅、黒ごま) ゆでキャベツ、わかめ、 水菜、ゆでキャベツ きんぴらごぼう 明太子・つぼ漬け 荒挽きウィンナー	わかめ御飯(白ごま) キャベツ、ローズハ ム、きゅうり、トマト あげ、ふき煮 なめたけ・玉子焼 鮭フレーク	白御飯(青菜) キャベツ、レタス、マセドアン サラダ、ブロッコリー 切干大根 法連草ごま和え あみえび・青かつぱ
昼食			あじわい中華弁当	おろしハンバーグ弁当	イカフライ弁当	スパイスチキン弁当	海鮮天重
夕食			クリームシチュー 牛丼 紅生姜、一味唐辛子	豚汁(一味唐辛子) 中華丼 紅生姜	カツカレー 福神漬	天ぷらうどん(エビ 天、長葱、紅白蒲鉾) 助六	法連草スープ チンジャオ丼 サラダ
夜食				お握り	調理パン	お握り	
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	竹の子御飯 キャベツ、レタス、蒸 し鶏中華クラゲサラ ダ、ミニマト 五目玉子焼 なす田楽 エビシューマイ・キウイ	白御飯(たらこふりかけ) キャベツ、レタス、あわゆ きサラダ、ブロッコリー 五目ビーフン炒め ミートボール ビビンバ山菜 ひじき人参煮	白御飯(のりたま) キャベツ、レタス、カ リブサラダ、ミニマト 牛肉、玉葱煮 白菜おひたし 昆布椎茸煮 赤かつぱ	青菜御飯(白ごま) キャベツ、レタス、蓮 根サラダ、水菜) すきやき煮 荒挽きウィンナー 玉子焼 刻み沢庵	白御飯(はちみつ梅、黒ごま) キャベツ、レタス、イ カサラダ、ミニマト 青梗菜ベーコン炒め 豚肉ササガキきんぴ ら のり佃煮・桜漬	五目御飯 キャベツ、レタス、ス パゲティサラダ、ダイ スチーズ 野菜炒め・玉子焼 煮物(五目巾着、人 参、黒蒟蒻、絹さや)	白御飯(青菜) ゆでキャベツ 温サラダ(わかめ、じゃが いも、南瓜、人参) チンジャオ 子とえ・コロケ 青かつぱ
昼食	豚塩カルビ弁当	ガッツリ弁当	鶏ポン弁当	ふっくらザンギ弁当	とんかつ御膳弁当	生姜焼弁当	焼鯖弁当
夕食	ビーフシチュー ざんぎ丼(油淋鶏)	エビカツカレー 福神漬	法連草スープ 豚丼 サラダ	みそ汁(わかめ) とろりんカツ重	ハンバーグカレー (ホイルエッグ) 福神漬	豚汁(一味唐辛子) 麻婆豆腐丼	クリームシチュー 豚塩カルビ丼
夜食	お握り	調理パン	お握り	調理パン	お握り		
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝食	白御飯(ちりめん) キャベツ、レタス、パン バンジー、ミニマト うま煮 あみえび 五目肉団子 しば漬	白御飯(たらこ) キャベツ、レタス、シルバ ーサラダ、シーチキン きんぴら ウィンナーオムレツ 明太子	わかめ御飯 キャベツ、レタス、マカ ロニサラダ、コーン 麻婆茄子 大根拍子切みそ煮 山くらげ オレンジ	白御飯(かつお佃煮) キャベツ、レタス、あわ ゆきサラダ、ミニマト 味付けのり カニクリミコロッケ ちいづく天 筑前煮	白御飯(鮭フレーク) キャベツ、レタス、き ゅうり、ローズハム、 トマト、カリフラワー ミートオムレツ シューマイ 酢豚・みそ漬	五目御飯 キャベツ、レタス、マセド アンサラダ、ローズハム つくね串 五目玉子焼 白菜ピーナツ和え グレープフルーツ	白御飯(のり) ゆでキャベツ グリーンカール、南瓜サ ラダ、ミニマト 唐揚げ ミニ春巻 かに玉・赤かつぱ
昼食	マハラジャチキン弁当	エスカロップ弁当	琉球寿司	鶏天弁当	焼チキン弁当	中華弁当	明太いかちく弁当
夕食	きつねうどん(味付あ げ、天かす、長葱、 紅白蒲鉾)・助六	エビフライカレー 福神漬	みそ汁(なめこ) 牛丼 サラダ	法連草スープ 中華丼 サラダ	餃子カレー (ホイルエッグ) 福神漬	わかめ中華スープ 天津飯・梅ザーサイ サラダ	ビーフシチュー チンジャオ丼
夜食	お握り	調理パン	お握り	調理パン	お握り		
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝食	白御飯(のりたま) キャベツ、レタス、シェ ルサラダ、ブロッコリー エビカツ 南瓜シューマイ なめたけ ストリップきんぴら	わかめ御飯 キャベツ、レタス、ポ テトサラダ、コーン アスパラクリームカツ 五目玉子焼 子とえ 青かつぱ	白御飯(たらこふりかけ) キャベツ、レタス、マカ ロニサラダ、シーチキン 鶏肉スライス 五目巾着 四川炒め のり佃煮	白御飯(はちみつ梅、黒ごま) キャベツ、レタス、蓮 根サラダ、トマト カニクリミコロッケ ちくわ磯天 五目ビーフン炒め あみえび	竹の子御飯 キャベツ、レタス、マセド アンサラダ、カリフラワー メンチカツ お好み焼き ジャーマンポテト つぼ漬	白御飯(青菜) キャベツ、レタス、あわ ゆきサラダ、シーチキン 肉巻 なす肉詰めフライ 明太子 ふき煮	白御飯(かつお佃煮) キャベツ、レタス、ポテトサラ ダ、ミニマト、きゅうり ササミフライ・南瓜シューマイ 煮物(大根、人参、椎茸) 椎茸昆布煮
昼食	甘辛チキンと エビフライ弁当	鶏塩糍焼弁当	秋鮭と茄子弁当	フライランチ弁当	揚げ出し豆腐と ミニほっけ弁当		
夕食	つみれ汁 ざんぎ丼(油淋鶏)	野菜カレー(南瓜、茄子、 ゆでたまご、アスパラ)	みそ汁(わかめ) 豚丼・サラダ	冷たいうどん サラダ巻	チキンカツカレー 福神漬	豚汁 とろりんエビフライ重	クリームシチュー 麻婆豆腐丼 ラー油
夜食	お握り	調理パン	お握り	調理パン	お握り		
	27日	28日	29日	30日	31日		
朝食	白御飯(のり) キャベツ、レタス、蒸し 鶏中華クラゲサラダ カニカマチーズ天 イカステーキマヨ焼 八宝菜 ビビンバ山菜	青菜御飯 キャベツ、レタス、バ ンバンジー いかかつ 玉子焼 もやしナムル 南瓜麻婆	白御飯(たらこふりかけ) キャベツ、レタス、シェ ルサラダ、ブロッコリー ハムカツ ミートオムレツ すきやき煮 ザーサイ	白御飯(のりたま) キャベツ、レタス、マカ ロニサラダ、シーチキン 大きなマヨたまカツ ひじき五目煮 茄子、しめじ、パプリ カ挽肉炒め あみえび	五目御飯 キャベツ、レタス、シェ ルサラダ、ミニマト 豚串 玉子焼 きんぴら キウイ		
昼食	鮭そぼろ弁当	酢豚弁当	トリプル弁当(焼そば)	ミルフィーユカツ弁当	C定食		
夕食	ちゃんこ汁 チンジャオ丼	ザンギカレー 福神漬	中華スープ 中華丼 中華サラダ	みそ汁(わかめ) 牛丼 サラダ	カツカレー 福神漬		
夜食	お握り	調理パン	お握り	調理パン	お握り		