

	月	火	水	木	金	土	日
							1日
朝食							調理パン等(セレクト)
昼食							焼きそば もやしとわかめのスープ ゆでスナップエンドウ ぶどうゼリー
夕食							ごはん 小松菜とえのきの味噌汁 鶏の山賊焼 ゆでブロッコリー 牛乳
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	レモンバジルチキン 鶏ごぼう炒め ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ 味噌汁	焼き鮭 グリーンサラダ ごはん・パン・コーンフレーク 牛乳 ジャム 鶏そぼろ スープ 味噌汁	玉子焼き 切干大根の煮物 ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム しそこんぶ スープ 味噌汁	かぼちゃのプチグラタン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム お茶漬 味噌汁	ハムステーキ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム お茶漬 味噌汁	ウインナー 那須の温泉卵 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ココア 味噌汁	調理パン等(セレクト)
昼食	ごはん ほうれん草と卵のスープ トマトチーズ煮込みハンバーグ ベビーリーフサラダ 牛乳	チャーハン 中華コーンスープ 春巻き サニーレタスサラダ マンゴープリン	牛丼 れんこんのはさみ揚げ シンプルサラダ りんごジュース	ごはん 生ゆばのお吸い物 あじの唐揚げ 中華春雨サラダ スイートポテト	キャラメルシュガー揚げパン チキントマトクリームシチュー 野菜のキッシュ クルトンサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 カレイのしょうが煮 レタスとにんじんのサラダ フルーツ白玉	甘辛チキン丼 大根とわかめのスープ ゆでスナップエンドウ マンゴープリン
夕食	ごはん まいたけの味噌汁 鶏のさっぱりジンジャー煮 クルトンサラダ ラフランスゼリー	ほうとう風うどん キャベツとささみの梅おかか和え 焼き芋 牛乳	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉の香草チーズ焼き ミモザサラダ 手作り杏仁豆腐	ごはん 野菜味噌汁 豚キムチ炒め キャベツと水菜のサラダ りんご	とんこつ醤油ラーメン ぎょうざ もやしナムル はちみつレモンゼリー	ごはん わかめと豆腐葱の味噌汁 鶏の味噌漬焼き5個 レタスキゅうりサラダ 牛乳	ごはん キムチ鍋風スープ グリルチキン ゆでブロッコリー 牛乳
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	肉団子3個 ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ごま昆布 スープ キャベツと揚げの味噌汁	チキンハンバーグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム パンケーキ スープ	チーズオムレツ ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスピー ジャム 味噌汁 ココア	ハッシュドポテト ウインナー グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味噌汁 スープ	チキンのオープン焼き グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ 味噌汁 ヨーグルト	ジャーマンポテト グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 鶏ごぼう炒め お茶漬 味噌汁	調理パン
昼食	ごはん 鶏つみれとみつばのすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 生ほうれん草サラダ カップチーズケーキ	ツナマヨエッグトースト ポトフ風スープ いかリング グリーンサラダ 牛乳	わかめごはん さつまいもの味噌汁 さばの味噌煮 サラダ菜クルトンサラダ 雪見だいふく	ごはん じゃがいもの味噌汁(赤だし) 牛肉とれんこんの甘辛炒め煮 千切りキャベツサラダ 型抜きチーズ	ごはん ミニ食パン メープルアーモンドツイスト ミネストローネ スペイン風オムレツ シンプルサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 さけのレモンソテー ミモザサラダ りんごカットゼリー	焼きうどん えびフリッター ゆでブロッコリー ミニチョコクレープ
夕食	菜めし おでん 黒豚焼売 レタスとにんじんのサラダ みかん	たこのペペロンチーノパスタ クランチポテト サニーレタスサラダ キウイフルーツ	ごはん わかめと豆腐葱の味噌汁 ささみチーズカツ レタスキゅうりサラダ 手作りプリン	麦ご飯 ちくわと三つ葉のすまし汁 鶏肉の香草チーズ焼き グリーンサラダ とろろ	鶏そば 肉まん パンパンジー風サラダ 豆乳パンナコッタ	★聖夜祭メニュー★ チキンライス つぶつぶコーンスープ フライドチキン テータースティックポテト シーザーサラダ ケーキ	ごはん もやしの味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め ゆでスナップエンドウ アセロラゼリー
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日終業式
朝食	照り焼きチキン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム とろろ スープ キャベツと揚げの味噌汁	くわいとひじきの肉団子2個 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味付きのり 味噌汁 スープ	ベーコンスクランブルエッグ ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム 鶏そぼろ スープ 味噌汁	ミニドッグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 納豆 味噌汁 スープ	黒こしょうチキン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ごま昆布 ココア 味噌汁	鶏レバー入り肉団子 ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム トマトコンソメスープ 味噌汁 しそひじき	チキンのオープン焼き グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味噌汁 スープ
昼食	ごはん きりたんぼ鍋スープ カレイのしょうが煮 グリーンサラダ 社長の気まぐれ1品	ごはん 中華コーンスープ 油淋鶏 千切りキャベツサラダ ライチゼリー	ロールパン 黒糖パン ほうれん草のスープ マカロニグラタン グリーンサラダ パイナップルゼリー	ひれかつカレー 白菜のしょうがスープ カリフラワーとハムのマリネ 牛乳	ごはん ごま豆乳スープ ビッグハンバーグ(選べるソース) クルトンサラダ ポテトサラダ	ごはん 鶏つみれとみつばのすまし汁 さばのしょうが煮 春雨のマヨポン酢サラダ エッグタルト	かきあげうどん たまごサラダ ゆでブロッコリー アップルパイ
夕食	鶏飯 ごぼうから揚げ 中華春雨サラダ 今川焼(カスタード)	長崎ちゃんぽん 豚角煮入りちまき サラダ菜きゅうりサラダ フルーチェ(ピーチ)	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 コロッケ グリーンサラダ りんご	ごはん ちくわと三つ葉のすまし汁 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ じゃがいものホイル焼き	肉うどん 冬至かぼちゃ レタスコーンサラダ 牛乳	お弁当(セレクト)	ごはん 白菜のクリームスープ オニオンソースハンバーグ ゆでスナップエンドウ アロエヨーグルト
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝食	ツナオムレツ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 切干大根の煮物 味噌汁 スープ	<p>♪メモ 天候により、献立が変更される場合がありますのでご了承ください。</p> <p>2学期も残すところあと少しとなり、すっかり寒くなってきました。私達は食べることによって体をつくり、動くためのエネルギーを得ています。病気をしない健康な体づくりのためには、栄養バランスを考えていろいろな食品を食べることが必要です。</p> <p>風邪やインフルエンザを予防するには、ウイルスなどの外敵からからだを守る抵抗力を高めておくことが有効です。そのためには栄養バランスの取れた食事をするのが基本ですが、なかでも不足しないように気をつけたいのはカラダのもとになるたんぱく質と抗酸化作用をもつビタミンです。</p> <p>今月はたくさんビタミンが取れるように果物や果物を使ったデザートを多く取り入れています。しっかり食べて風邪に負けない体を作りましょう。</p> <p>12/14夕食は那須本校「聖夜祭」の特別献立です。</p> <p>冬季休業のため12/23昼食より食事オーダー制となります。</p>					
昼食							
夕食							
	30日	31日					
朝食							
昼食	冬休み →						
夕食							

