

令和7年3月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	・	・	1
朝食	<p>軽い食事に+α</p> <p>寮での食事は基本的に、主食・主菜・副菜・汁物・（乳製品・果物）で構成されていますが、1人で食事を用意しなければならない場面もありますよね。そんなときに、メインの食事にプラスしてもらいたいのが、たんぱく質・カルシウム・ビタミン類です！主食に含まれている場合もありますが、ほとんどの場合は不足しています。小さな積み重ねが、自分の体に大きな影響を与えることになるので、食事内容を意識しながら生活してみてください。</p>						<p>BLTサンド コーンじゃがバター スープ・ヨーグルト</p>
夕食							<p>とんかつ・大根の煮物 サラダバー ★ご飯・みそ汁</p>
日	2	3	4	5	6	7	8
朝食		ミートボール・焼き魚 サラダバー ご飯・みそ汁	鶏そぼろ・卵そぼろ いんげんの胡麻和え ご飯・みそ汁	照り焼きつくね・サラダバー 小松菜のシラス和え ご飯・みそ汁	がんもの煮物・目玉焼き ポテトサラダ ご飯・みそ汁	生姜焼き・じゃがバター サラダバー ★ご飯・みそ汁	サンドイッチ（卵・ツナマヨ） サラダバー・スープ フルーツゼリー
夕食		手羽唐揚げ カボチャのキッシュ サラダバー・みそ汁・桜餅	醤油ラーメン たらの香味焼き サラダバー（チキン） ご飯・みそ汁・果物	麻婆豆腐・タコザンギ 春雨サラダ ★ご飯・スープ	サバの味噌煮・酢の物 マカロニサラダ ご飯・けんちん汁・果物	ビーフシチュー・パン サラダバー（ベーコン） ご飯・コンソメスープ	酢豚・卵の味噌マヨ炒め サラダバー・ザーサイ ご飯・スープ・果物
日	9	10	11	12	13	14	15
朝食		ミートオムレツ 豆腐のきのこあんかけ サラダバー ご飯・みそ汁	高野豆腐の卵とじ ジャーマンポテト・サラダバー ご飯・みそ汁	ちくわの磯部焼き スクランブルエッグ サラダバー ご飯・みそ汁	厚揚げの煮物 レンコンの炒め物 サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚・目玉焼き サラダバー ★ご飯・みそ汁	チーズバーガー 目玉焼き・ベーコン サラダバー・スープ
夕食		ヤンニョムチキン チーズチヂミ・サラダバー ★ご飯・みそ汁	炒飯・焼売 チョレギサラダ わかめスープ	五目うどん・たらざんぎ サラダバー（コーン） ★ご飯・果物	チキンのトマト煮込み 肉野菜炒め・サラダバー ご飯・みそ汁・果物	ドライカレー スパゲティサラダ ご飯・ミネストローネ	ペッパーランチ わかめサラダ・みそ汁
日	16	17	18	19	20	21	22
朝食		高野豆腐の煮物 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	スクランブルエッグ サラダバー ★ご飯・みそ汁	焼き魚・さつま揚げ サラダバー ご飯・みそ汁	厚揚げ野菜炒め 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	がんもの含め煮 ウインナーのソテー サラダバー ご飯・みそ汁	ピザトースト・チキンナゲット ほうれん草のソテー サラダバー・スープ
夕食		トンテキ・チーズポテサラ サラダバー ご飯・みそ汁	カルボナーラ・竜田揚げ サラダバー（冷しゃぶ） ご飯・スープ	チンジャオロース 餃子・サラダバー ご飯・中華スープ・果物	すき焼き風煮・酢の物 かぼちゃサラダ ★ご飯・みそ汁	ハヤシライス ビーフン炒め・サラダバー コンソメスープ・果物	八宝菜・焼売 サラダバー ★ご飯・みそ汁
日	23	24	25	26	27	28	29
朝食		厚揚げのそぼろあんかけ きんぴらごぼう ご飯・みそ汁	肉団子の甘酢焼き サラダバー（ごぼう） ご飯・みそ汁	さつま揚げ・焼き魚 チンゲン菜のお浸し ご飯・みそ汁	ミニハンバーグ 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚・にら玉 サラダバー ご飯・みそ汁	ホットドッグ・ポテトサラダ ベーコン・スープ
夕食		豚バラ大根・土佐豆腐 三色ナムル ご飯・みそ汁・果物	エビフライ・イカリング マカロニサラダ・白菜の漬物 ★ご飯・豚汁	焼きそば・油淋鶏 サラダバー ご飯・みそ汁・果物	ブルコギ・チャプチェ サラダバー（きのこ） ★ご飯・スープ	シーフードカレー・トッピング コールスローサラダ コンソメスープ・果物	親子丼・里芋の煮物 高菜・サラダバー みそ汁
日	30	31	・	・	・	・	・
朝食		ウインナーのソテー 目玉焼き・さつま揚げ ご飯・みそ汁	<p>卒業生の皆さんご卒業おめでとうございます！</p> <p>3年間の離島での寮生活はいかがでしたか？親元を離れての生活は、不安や寂しさもあったと思いますが、それ以上にたくさんの経験や成長があったのではないのでしょうか。新しい環境で仲間と支えあいながら過ごした日々は、これからの人生での大きな財産になるはずです。楽しかったことも大変だったことも、すべてがつながっています。これからどんな道に進むにしても、自分が積み重ねてきた努力と経験を信じて、一歩ずつ前に進んでください。皆さんの未来が素晴らしいものになるよう心から願っています！</p>				
夕食		タラの野菜あんかけ 肉じゃが・サラダバー（海藻） ★ご飯・みそ汁					