

早稲田渋谷シンガポール校 2021年11月のメニュー

(ご飯、スープ、サラダ、果物、副菜などの内容は省略しております。)

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
朝食	納豆 クロワッサン	茄子とエリンギ和え物 フルーツサンド	海苔ご飯 ジャムサンド	パンと ドリンク	納豆 ミートチーズパン	パンと ドリンク
Aランチ (主に肉料理)	ハヤシライス	ポーク青椒肉絲	ビーフビビンバ	祭日	クリスピー ネギチキン	
Bランチ (主に丼、麺、魚料理)	たこ焼きと 焼きそば	チラシ寿司	しゅうまい		サーモンたたき丼	
夕食	鮭の明太焼き 白滝そぼろ	味噌ラーメン ミニ鯛焼き	チキンカシューナッツ 大根きんぴら		オムライス インゲンとポテト	

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	8	9	10	11	12	13
朝食	わかめご飯 唐揚げドッグ	納豆 ハムチーズトースト	ししゃも塩焼き ツナきゅうりサンド	竹の子ご飯 クリームパン	高菜ご飯、玉子 バナナヨーグルト	パンと ドリンク
Aランチ (主に肉料理)	ビーフ ストロガノフ	ポークキムチ	照り焼きチキン	温玉生姜焼き	バターチキンカレー	
Bランチ (主に丼、麺、魚料理)	ペペロンチーノ	魚天ぷら丼	鯛飯	カレーチーズ コロッケ	かき揚げうどん	
夕食	チキンバルミジャーノ 白菜サラダ	カルビクッパ 中華風サラダ	ポークとニラ炒め 物醤油ポテト	ハンバーグ アップルゼリー	ミニ丼ビュッフェ	

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	15	16	17	18	19	20
朝食	納豆 ソーセージトースト	ボン酢大根 ピザトースト	魚茶漬け 天然酵母あんぱん	そぼろ肉じゃが 全粒粉ハムサンド	肉まん、あんまん けんちん汁	パンと ドリンク
Aランチ (主に肉料理)	チキン唐揚げ	カレーライス	カラフル 焼肉丼	ビリ辛豚バラ丼	クリスピー ネギソースチキン	
Bランチ (主に丼、麺、魚料理)	さば味噌煮	アジフライ	ナポリタン	天ぷら丼	サーモン明太焼き	
夕食	醤油ラーメン キャベツ炒め	チキン南蛮 春雨サラダ	メンチカツ ゆずコールスロー	焼き鳥チキン ポーク野菜炒め	唐揚げカレーライス フルーツゼリー	

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	22	23	24	25	26	27
朝食	納豆 ココナツトースト	ひじき煮物 ツナサンド	竹の子ご飯 ハムチーズマフィン	海苔ご飯 フルーツミューズリ	納豆 スクランブルエッグ	パンと ドリンク
Aランチ (主に肉料理)	ミックスフライ	焼肉ビーフ	海苔チキンと 野菜コロッケ	韓国風チキン	牛丼温玉のせ	
Bランチ (主に丼、麺、魚料理)	かき玉うどん	明太子スパゲティ	サーモン塩焼き	カリカリフィッシュ ネギソース	冷やし たぬきそうめん	
夕食	白身魚のフライ ハムサラダ	グリルチキン 洋風茶碗蒸し	チキンウイング 厚揚げ煮物	ネギト口丼 甘辛玉子焼き	ミートボールカレー オレンジゼリー	

曜日	月曜日	火曜日
	29	30
朝食	煮物 アーモンドトースト	しゅうまい ギリシャヨーグルト
Aランチ (主に肉料理)	クリスピー 照り焼きチキン	カレーライス
Bランチ (主に丼、麺、魚料理)	ししゃも唐揚げ	ポークしゃぶ うどん
夕食	ポークシチュー キッシュ	廃骨ポーク唐揚げ トマトサラダ

