

食堂メニュー



NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
5月 (1・7・13・19・25・31日)	5月 (2・8・14・20・26日)	5月 (3・9・15・21・27日)	5月 (4・10・16・22・28日)	5月 (5・11・17・23・29日)	5月 (6・12・18・24・30日)

朝食

野菜とチキンのトマト煮	サバの塩焼き	ポテトのツナ和え	野菜とチキンのトマト煮	サバの塩焼き	ポテトのツナ和え
オムレツ	スクランブル	オムレツ	スクランブル	オムレツ	スクランブル
ひじき煮	きんぴらごぼう	切干大根煮	ひじき煮	きんぴらごぼう	切干大根煮
玉葱ときのこの味噌汁	白菜と玉葱の味噌汁	青菜と油揚げの味噌汁	玉葱ときのこの味噌汁	白菜と玉葱の味噌汁	青菜と油揚げの味噌汁

ごはん ・ パン ・ ふりかけ ・ 漬物 ・ 温野菜または生野菜 ・ 納豆 ・ ジャム ・ フリードリンク

昼食

白身フライ	鶏肉と野菜の煮込み	揚げボールの甘酢	白身フライ	鶏肉と野菜の煮込み	揚げボールの甘酢
キャベツときのこの和え物	もやしときくらげの香味和え	菜の花のお浸し	キャベツときのこの和え物	もやしときくらげの香味和え	菜の花のお浸し
カボチャの煮物	カリフラワーのカレー煮	高野豆腐の煮物	カボチャの煮物	カリフラワーのカレー煮	高野豆腐の煮物
春雨ヌードル (シーフード)	キスの天ぷらうどん	味噌ラーメン	春雨ヌードル (チキン)	赤味噌だれの混ぜうどん	醤油ラーメン
黒糖ゼリー	パイン&みかん缶	黒糖ゼリー	パイン&みかん缶	黒糖ゼリー	パイン&みかん缶

ごはん ・ ふりかけ ・ 漬物 ・ 温野菜または生野菜 ・ フリードリンク

夕食

味噌マーボー豆腐	わかめごはん	ラタトゥイユ	菜飯	塩マーボー豆腐	梅ごはん
野菜のビーフン	チャプチェ	こんにゃくピリ辛炒め	野菜のビーフン	チャプチェ	こんにゃくピリ辛炒め
チキンカツ	サーモンフライ	フライドチキン	チキンカツ	サーモンフライ	フライドチキン
お魚豆腐のカレー焼き	大豆のみそ炒め	がんもの煮物	お魚豆腐のカレー焼き	大豆のみそ炒め	がんもの煮物
わかめとインゲンの味噌汁	小松菜とキャベツの味噌汁	ごぼうと人参の味噌汁	わかめとインゲンの味噌汁	小松菜とキャベツの味噌汁	ごぼうと人参の味噌汁
りんごゼリー	ぶどうゼリー	オレンジゼリー	りんごゼリー	ぶどうゼリー	オレンジゼリー

ごはん ・ ふりかけ ・ 漬物 ・ 温野菜または生野菜 ・ フリードリンク