



食堂メニュー



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

朝食

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	野菜とチキンのトマト煮
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	オムレツ
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	ひじき煮
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	玉葱ときのこの味噌汁
ごはん ・ パン ・ ふりかけ ・ 漬物 ・ 温野菜または生野菜 ・ 納豆 ・ シャム ・ フリードリンク					

昼食

鶏肉と野菜のソテー	豆腐とおからのお好み焼き	白身フライ	鶏肉と野菜のソテー	豆腐とおからのお好み焼き	白身フライ
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	キャベツときのこの和え物
カリフラワーのカレー煮	カボチャの煮物	高野豆腐の煮物	カリフラワーのカレー煮	カボチャの煮物	高野豆腐の煮物
キスの天ぷらうどん	味噌ラーメン(麻辣油入り)	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	春雨ヌードル(シーフード)
パイナップル&みかん缶	黒糖ゼリー	パイナップル&みかん缶	黒糖ゼリー	パイナップル&みかん缶	黒糖ゼリー
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					

夕食

わかめごはん	肉豆腐	菜飯	塩マーボー豆腐	梅ごはん	味噌マーボー豆腐
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	野菜のビーフン
アジフライ	フライドチキン	ハンバーグ	アジフライ	フライドチキン	ハンバーグ
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	お魚豆腐のカレー焼き
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	わかめとインゲンの味噌汁
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	りんごゼリー
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					