



食堂メニュー



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

朝食

| | | | | | |
|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| サバの塩焼き | ポテトのツナソテー | 野菜とチキンのトマト煮 | サバの塩焼き | ポテトのツナソテー | 野菜とチキンのトマト煮 |
| スクランブル | チキンナゲット | オムレツ | スクランブル | チキンナゲット | 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 |
| いんげんと玉葱の味噌汁 | 青菜と油揚げの味噌汁 | 玉葱ときのこの味噌汁 | いんげんと玉葱の味噌汁 | 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 ・ ジャム ・ 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 |
| ブロッコリーのトマト煮 | カボチャの煮物 | 茄子の冷やし煮 | ブロッコリーのトマト煮 | カボチャの煮物 | 茄子の冷やし煮 |
| キスの天ぷら冷やしうどん | 冷やし中華 | 春雨ヌードル(チキン) | 赤味噌だれの混ぜうどん | 冷やし塩ラーメン (柚子こしょう風味) | 春雨ヌードル(シーフード) |
| 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 | 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 | 枝豆ごはん | 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 |
| ささみしそ巻きフライ | フライドチキン | ハンバーグ | ささみしそ巻きフライ | 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 | わかめと大根の味噌汁 | 小松菜とキャベツの味噌汁 | ごぼうと人参の味噌汁 | わかめと大根の味噌汁 |
| 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