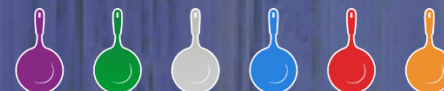




# 食堂メニュー



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 7/7まで	オレンジゼリー 7/8まで	りんごゼリー 7/9まで	ぶどうゼリー 7/10まで	オレンジゼリー 7/11まで	りんごゼリー 7/12まで
ポークカレー 7/13から	ポークカレー 7/14から	ポークカレー 7/15から	ポークカレー 7/16から	ポークカレー 7/17から	ポークカレー 7/18から

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