



# 食堂メニュー



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

## 朝食

|           |        |        |           |        |        |
|-----------|--------|--------|-----------|--------|--------|
| スクランブルエッグ | オムレツ   | 厚焼き玉子  | スクランブルエッグ | オムレツ   | 厚焼き玉子  |
| サバの塩焼き    | 白身フライ  | アジフライ  | サバの塩焼き    | 白身フライ  | アジフライ  |
| チキンナゲット   | 焼売     | ウインナー  | チキンナゲット   | 焼売     | ウインナー  |
| ひじき煮      | きんぴら   | 切干大根   | ひじき煮      | きんぴら   | 切干大根   |
| ごぼうの味噌汁   | 玉葱の味噌汁 | 白菜の味噌汁 | ごぼうの味噌汁   | 玉葱の味噌汁 | 白菜の味噌汁 |

ごはん ・ 納豆 ・ 海苔佃煮 ・ ゆかり ・ 漬物 ・ コールスロー ・ フリードリンク

## 昼食

|          |            |            |          |            |            |
|----------|------------|------------|----------|------------|------------|
| コロッケ     | コーンフライ     | ピーマン肉詰めフライ | コロッケ     | コーンフライ     | ピーマン肉詰めフライ |
| ツナと野菜の炒め | 野菜と豚肉のみそ炒め | 大根と牛すじの煮物  | ツナと野菜の炒め | 野菜と豚肉のみそ炒め | 大根と牛すじの煮物  |
| がんもの煮物   | かぼちゃの煮物    | もやしの香味和え   | がんもの煮物   | さつま芋のレモン煮  | もやしの香味和え   |
| パンプキンサラダ | ポテトサラダ     | パンプキンサラダ   | ポテトサラダ   | パンプキンサラダ   | ポテトサラダ     |
| 味噌ラーメン   | きのこうどん     | 塩ラーメン      | たぬきうどん   | 醤油ラーメン     | あんかけうどん    |
| 黒糖ゼリー    | パイナップル缶    | 黒糖ゼリー      | パイナップル缶  | 黒糖ゼリー      | パイナップル缶    |

ごはん ・ 海苔佃煮 ・ ゆかり ・ 漬物 ・ コールスロー ・ フリードリンク

## 夕食

|              |            |               |              |            |               |
|--------------|------------|---------------|--------------|------------|---------------|
| 野菜とビーフの中華炒め  | トマトビーンズパンネ | 味噌チャプチェ       | ソース焼きそば      | スパゲティナポリタン | チャプチェ         |
| メンチカツ        | ささみしそ巻きフライ | ハムカツ          | メンチカツ        | ささみしそ巻きフライ | ハムカツ          |
| 野菜とチキンのトマト煮  | 甘酢肉団子      | 照焼きハンバーグ      | 野菜とチキンのトマト煮  | 甘酢肉団子      | 照焼きハンバーグ      |
| 豆のサラダ        | 花野菜のサラダ    | ゴボウサラダ        | 豆のサラダ        | 花野菜のサラダ    | ゴボウサラダ        |
| 大根の味噌汁       | ほうれん草の味噌汁  | わかめの味噌汁       | 大根の味噌汁       | ほうれん草の味噌汁  | わかめの味噌汁       |
| ポークカレー       | ポークカレー     | ポークカレー        | ポークカレー       | ポークカレー     | ポークカレー        |
| プチクレープ (いちご) | ミニたい焼き     | ゼリー (ぶどう&りんご) | プチクレープ (いちご) | ミニたい焼き     | ゼリー (ぶどう&りんご) |

ごはん ・ 海苔佃煮 ・ ゆかり ・ 漬物 ・ コールスロー ・ フリードリンク