

区分	No.1	No.2	No.3	
9月	1、4、7、10、13、16、19、22、25、28	2、5、8、11、14、17、20、23、26、29	3、6、9、12、15、18、21、24、27、30	
10月	1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31	2、5、8、11、14、17、20、23、26、29	3、6、9、12、15、18、21、24、27、30	
朝食	主食	ご飯 食パン	ご飯 食パン	ご飯 食パン
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	主菜	ほうれん草チーズオムレツ	厚焼き玉子	スクランブルエッグ
		ほっけ塩焼き	サバの塩焼き	さわらの塩焼き
	副菜	エンドウ塩昆布和え	カリフラワー塩昆布和え	ブロッコリー塩昆布和え
		納豆	納豆	納豆
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	漬物	漬物	漬物	漬物
	その他	かつおふりかけ	かつおふりかけ	かつおふりかけ
		コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク
飲み物	イチゴジャム	イチゴジャム	イチゴジャム	
	牛乳	牛乳	牛乳	
	お茶	お茶	お茶	
	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	
昼食	主食	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)
		鶏肉きんぴら丼	豚丼	ハヤシライス
	汁物	中華スープ	中華スープ	中華スープ
	主菜	牛肉とレンコンの塩麹炒め	鶏肉とほうれん草のクリーム煮	回鍋肉
	フライ	カレーコロッケ	肉入りコロッケ	野菜コロッケ
	副菜	竹輪のポトフ	イカと野菜のガーリックソテー	緑 南瓜のそぼろ煮
	サラダ	キャベツ	キャベツ	緑 キャベツ
		オレンジ	オレンジ	緑 オレンジ
	漬物	漬物	漬物	緑 漬物
	飲み物	牛乳	牛乳	赤 牛乳
	お茶	お茶	緑 お茶	
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯
	汁物	すまし汁	すまし汁	すまし汁
	主菜	肉団子の黒酢あんかけ	蒸しシュウマイ	ロールキャベツトマトソース
		和風きのこパスタ	海鮮塩焼きそば	マーボー春雨
		ジャーマンポテト	わかめとじゃこの和え物	赤 こんにゃくのピリ辛炒め
	フライ	イワシ青のりフライ	チキンカツ	黄 白身魚フライ
	サラダ	キャベツ	キャベツ	緑 キャベツ
	デザート	牛乳寒天プリン	フルーツゼリー	赤 白玉黒蜜きな粉
	飲み物	お茶	お茶	緑 お茶
		炭酸飲料	炭酸飲料	緑 炭酸飲料

栄養の3色グループを バランスよく食べよう

黄のグループ

赤のグループ

緑のグループ

まいくろグループ

ちから
(力)の
もと



あかグループ

からだを
つくる
もと



みどいグループ

からだの
ちょうしを
ととのえる
もと



※大豆ミートとは・・・お肉のような食感の大豆たん白食品です。大豆は「畑の肉」とも言われるほど、栄養価も高く良質なたんぱく源です。

※炒め物・揚げ物には油を使っておりますので、アレルギーとして大豆が含まれています。

※当日の利用者数が少ない場合には、メニューの変更及びピュッフェ形式ではない場合もございます。ご理解の程お願い致します。

食物アレルギーをお持ちの方は、事前に食堂までご連絡して頂きますようお願いいたします。