

# 食堂メニュー



区分	No.1	No.2	No.3	
3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	
4月	<del>3、6、9、12、15、18、21、24、27、30</del>	<del>4、7、10、13、16、19、22、25、28</del>	<del>2、5、8、11、14、17、20、23、26、29</del>	
朝食	主食	ご飯	ご飯	ご飯
		食パン	食パン	食パン
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	主菜	ほうれん草オムレツ ししゃも塩焼き	スクランブルエッグ さば塩焼き	ミートボール さわら塩焼き
	副菜	ブロッコリー塩昆布和え 納豆	うの花 納豆	カリフラワー塩昆布和え 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 イチゴジャム	かつおふりかけ イチゴジャム	かつおふりかけ イチゴジャム
	飲み物	牛乳 お茶 オレンジジュース レモンジュース	牛乳 お茶 オレンジジュース レモンジュース	牛乳 お茶 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)
丼ぶり		牛ごぼう丼	マーボー豆腐丼	豚丼
汁物		すまし汁	わかめスープ	味噌汁
主菜		豚肉とアスパラの中華炒め	肉じゃが	鶏肉とタケノコの甘酢炒め
フライ		春巻き	チキンカツ	揚げシューマイ
副菜		切干大根のおかかサラダ	菜の花ともやしのごま和え	ツナポテトサラダ
サラダ		キャベツ	キャベツ	キャベツ
デザート		オレンジ	オレンジ	オレンジ
漬物		漬物	漬物	漬物
飲み物		牛乳 お茶	牛乳 お茶	牛乳 お茶
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯
	カレー	春野菜カレー	ポークカレー	きのこハヤシ
	汁物	わかめスープ	コンソメスープ	わかめスープ
	主菜	ハンバーグおろしソース アジフライ	ショーロンボー サーモンフライ	菜の花とじゃこの和風スパゲッティ キャベツメンチカツ
	副菜	竹輪のポトフ	野菜の卵炒め	筑前煮
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	デザート	プリン	フルーツポンチ	グレープゼリー
	飲み物	牛乳 お茶 メロンソーダ コーラ	牛乳 お茶 メロンソーダ コーラ	牛乳 お茶 メロンソーダ コーラ

## 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。

※現在、新型コロナウイルス対策の為、バイキング形式から盛り付け形式へと変更しております。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。  
コンパスグループ・ジャパン(株) 曾爾店  
TEL : 0745-96-2105 FAX : 0745-96-2605