

★ 食堂メニュー



区分	No.1	No.2	No.3	
7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	
8月	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29	
朝食	主食	ご飯	ご飯	ご飯
		食パン	食パン	食パン
		ロールパン	ロールパン	ロールパン
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	主菜	スクランブルエッグ	ほうれん草オムレツ	ミートボール
		シュウマイ	さわら塩焼き	ししゃも塩焼き
	副菜	うの花	野菜ナムル	小松菜と油揚げのおひたし
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
		一品野菜	一品野菜	一品野菜
	フルーツ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
漬物	漬物	漬物	漬物	
その他	納豆	納豆	納豆	
	かつおふりかけ	かつおふりかけ	かつおふりかけ	
	苺ジャム	苺ジャム	苺ジャム	
飲み物	牛乳・ウーロン茶・オレンジ・レモンジュース	牛乳・ウーロン茶・オレンジ・レモンジュース	牛乳・ウーロン茶・オレンジ・レモンジュース	
昼食	主食	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)
	丼ぶり	夏野菜カレー	ハヤシライス	親子丼
	汁物	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁
	主菜	大豆ミートの回鍋肉	さば竜田の南蛮漬け	フルコギ
	フライ	白身魚フライ	ハムカツ	野菜コロッケ
	副菜	チリコンカン	ツナとじゃがいもの旨煮	切干大根煮
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
		一品野菜	一品野菜	一品野菜
	デザート	フルーチェ	フルーチェ	フルーチェ
	漬物	漬物	漬物	漬物
飲み物	赤 牛乳・ウーロン茶	赤 牛乳・ウーロン茶	赤 牛乳・ウーロン茶	
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯
	汁物	根菜汁	わかめスープ	コンソメスープ
	麺類	チャブチェ	冷製パスタ	あんかけ焼きそば
	主菜	豆腐ハンバーグそぼろあんかけ	ショールンボー	ハンバーグガーリックソース
		チキンカツ	ゴーヤチャンプルー	豚肉野菜巻フライ
	フライ	レンコンチップス	イカカツ	のり塩ポテト
	副菜	オクラと白滝のゴマ和え	ポテトフライ	夏野菜のマリネ
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
		一品野菜	一品野菜	一品野菜
	デザート	フルーツゼリー	フルーツポンチ	パハロア苺
飲み物	赤 牛乳・ウーロン茶・メロンソーダ・コーラ	赤 牛乳・ウーロン茶・メロンソーダ・コーラ	赤 牛乳・ウーロン茶・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

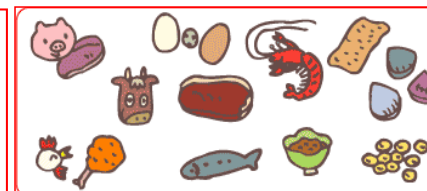
まいるグループ

ちから
(力)の
もと



あかグループ

からだを
つくる
もと



みどりグループ

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。

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