1・2・3月食堂メニュー

メニュー	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
1月	1月（5・11・17・23・29日）	1月（6・12・18・24・30日）	1月（1・7・13・19・25・31日）	1月（2・8・14・20・26日）	1月（3・9・15・21・27日）	1月（4・10・16・22・28日）
2月	2月（4・10・16・22・28日）	2月（5・11・17・23・29日）	2月（6・12・18・24日）	2月（1・7・13・19・25日）	2月（2・8・14・20・26日）	2月（3・9・15・21・27日）
3月	3月（5・11・17・23・29日）	3月（6・12・18・24日・30日）	3月（1・7・13・19・25・31日）	3月（2・8・14・20・26日）	3月（3・9・15・21・27日）	3月（4・10・16・22・28日）
朝食						
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ロールパン・食パン	ロールパン・食パン	ロールパン・食パン	ロールパン・食パン	ロールパン・食パン	ロールパン・食パン
汁物	玉ねぎと椎茸の味噌汁	もやしと人参の味噌汁	玉ねぎと椎茸の味噌汁	もやしと人参の味噌汁	玉ねぎと椎茸の味噌汁	もやしと人参の味噌汁
主菜	ウインナー	さば塩焼き	ミートボール	ウインナー	さば塩焼き	ミートボール
主菜	プレーンオムレツ　ベジタブルソース	小松菜入りスクランブルエッグ	ほうれん草オムレツ	プレーンオムレツ　ベジタブルソース	小松菜入りスクランブルエッグ	ほうれん草オムレツ
副菜	ひじき煮	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
副菜	マカロニサラダ	ポテトサラダ	スパゲッティーサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	スパゲッティーサラダ
サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	一品野菜	一品野菜	一品野菜	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	オレンジ	オレンジ	オレンジ
嗜好品	つぼ漬け・ふりかけ・ジャム・納豆	つぼ漬け・ふりかけ・ジャム・納豆	つぼ漬け・ふりかけ・ジャム・納豆	つぼ漬け・ふりかけ・ジャム・納豆	つぼ漬け・ふりかけ・ジャム・納豆	つぼ漬け・ふりかけ・ジャム・納豆
飲料	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶 オレンジジュース・レモンジュース	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶 オレンジジュース・レモンジュース	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶 オレンジジュース・レモンジュース	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶 オレンジジュース・レモンジュース	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶 オレンジジュース・レモンジュース	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶 オレンジジュース・レモンジュース
昼食						
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
丼	地場産ほうれん草入りカレーライス	中華丼	ポークハヤシ	地場産ほうれん草入りカレーライス	中華丼	ポークハヤシ
汁物	もやしと人参の味噌汁	ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	もやしと人参の味噌汁	油揚げと人参の味噌汁	ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	白菜と人参の味噌汁
主菜	豚肉と野菜の炒め	カリフラワー炒め	イカ野菜炒め	豚肉と野菜の炒め	カリフラワー炒め	ビーフン炒め
	厚揚げの煮物	れんこんシュウマイ	ショーロンポー	ジャガイモの煮物	れんこんシュウマイ	水餃子ポン酢ソース
フライ	アジフライ	コロッケ	野菜コロッケ	アジフライ	コロッケ	野菜コロッケ
副菜	ごぼうサラダ	もやしのゆかり和え	れんこんきんぴら	ごぼうサラダ	もやしのゆかり和え	れんこんきんぴら
サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	一品野菜	一品野菜	一品野菜	一品野菜	一品野菜	一品野菜
デザート	三色寒天ゼリー	グレープフルーツ	三色寒天ゼリー	グレープフルーツ	三色寒天ゼリー	グレープフルーツ
漬物	福神漬け	福神漬け	福神漬け	福神漬け	福神漬け	福神漬け
飲料	牛乳・ウーロン茶・ほうじ茶	牛乳・ウーロン茶・ほうじ茶	牛乳・ウーロン茶・ほうじ茶	牛乳・ウーロン茶・ほうじ茶	牛乳・ウーロン茶・ほうじ茶	牛乳・ウーロン茶・ほうじ茶
夕食						
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
主食	ゆかりご飯	五目御飯	青菜ご飯	ゆかりご飯	五目御飯	青菜ご飯
汁物	大根と人参の味噌汁	いんげんとじゃがいもの味噌汁	大根と人参の味噌汁	いんげんとキャベツの味噌汁	豆腐と人参の味噌汁	いんげんとじゃがいもの味噌汁
麺類	大豆ミートスパゲッティ	地場産ほうれん草入りオイスター焼きそば	スパゲッティナポリタン	大豆ミートスパゲッティ	地場産ほうれん草入り塩焼きそば	スパゲッティナポリタン
主菜	フライドチキン	メンチカツ	サバカレーカツ	フライドチキン	メンチカツ	サバカレーカツ
	かぼちゃの煮物	大根と人参のコンソメ煮	キャベツとコーンの炒め	かぼちゃの煮物	大根と人参のコンソメ煮	キャベツとコーンの炒め
フライ	ポテトフライ	ポテトフライ	ポテトフライ	ポテトフライ	ポテトフライ	ポテトフライ
副菜	春雨の中華和え	小松菜のおひたし	ブロッコリーのおかか和え	春雨の中華和え	小松菜のおひたし	ブロッコリーのおかか和え
サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	一品野菜	一品野菜	一品野菜	一品野菜	一品野菜	一品野菜
デザート	蒟蒻寒天ぶどうゼリー	いちごゼリー	蒟蒻寒天ピーチゼリー	蒟蒻寒天ぶどうゼリー	いちごゼリー	蒟蒻寒天ピーチゼリー
飲料	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶・コーラ・メロンソーダ	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶・コーラ・メロンソーダ	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶・コーラ・メロンソーダ	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶・コーラ・メロンソーダ	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶・コーラ・メロンソーダ	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶・コーラ・メロンソーダ

＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。
＊ご利用日の食堂の総利用者数が規定数（30食）に満たない場合は、ご提供方法を変更させて頂く場合がございます。
＊★のメニューは、お一人様お一つのご提供とさせて頂きます。
※当食堂のフライ油は共有して使用しております。各揚げ物ごとに分けておりません。