

# 7・8・9月食堂メニュー



| メニュー | NO.1              | NO.2               | NO.3               | NO.4               | NO.5                 | NO.6                 |
|------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| 7月   | 7月(3・9・15・21・27日) | 7月(4・10・16・22・28日) | 7月(5・11・17・23・29日) | 7月(6・12・18・24・30日) | 7月(1・7・13・19・25・31日) | 7月(2・8・14・20・26日)    |
| 8月   | 8月(2・8・14・20・26日) | 8月(3・9・15・21・27日)  | 8月(4・10・16・22・28日) | 8月(5・11・17・23・29日) | 8月(6・12・18・24・30日)   | 8月(1・7・13・19・25・31日) |
| 9月   | 9月(1・7・13・19・25日) | 9月(2・8・14・20・26日)  | 9月(3・9・15・21・27日)  | 9月(4・10・16・22・28)  | 9月(5・11・17・23・29日)   | 9月(6・12・18・24・30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  | ウィンナー                             | シュウマイ                             | ミートボール                            | ウィンナー                             | シュウマイ                             | ミートボール                            |
| 主菜  | ブレンオムレツ ベジタブルソース                  | ベジタブルスクランブルエッグ                    | ほうれん草オムレツ                         | ブレンオムレツ ベジタブルソース                  | ベジタブルスクランブルエッグ                    | ほうれん草オムレツ                         |
| 副菜  | ひじき煮                              | 野菜和風炒め                            | 切干大根煮                             | ひじき煮                              | 野菜和風炒め                            | 切干大根煮                             |
| 副菜  | マカロニサラダ                           | ポテトサラダ                            | スパゲッティサラダ                         | マカロニサラダ                           | ポテトサラダ                            | スパゲッティサラダ                         |
| 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                              |
|     | 海藻サラダ                             | 海藻サラダ                             | 海藻サラダ                             | 海藻サラダ                             | 海藻サラダ                             | 海藻サラダ                             |
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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           |
|      | ゆかりご飯         | ボークハヤシ        | 青菜ご飯          | ゆかりご飯         | ボークハヤシ        | 青菜ご飯          |
| 種類   | ★冷やし塩ラーメン     | ★冷やしうどん       | ★そうめん         | ★冷やし中華        | ★冷やしうどん       | ★そうめん         |
| 主菜   | 豚肉と野菜の炒め      | カリフラワーカレー炒め   | イカ野菜炒め        | 豚肉と野菜の炒め      | カリフラワーカレー炒め   | 回鍋肉           |
|      | 厚揚げの煮物        | かぼちゃの煮物       | 茄子生姜醤油        | ジャガイモの煮物      | かぼちゃの煮物       | 茄子生姜醤油        |
| フライ  | アジフライ         | チキンカツ         | コロッケ          | 白身魚フライ        | チキンナゲット       | 野菜コロッケ        |
| 副菜   | いんげんのおかかあえ    | もやしのゆかり和え     | 三種豆とマカロニサラダ   | いんげんのおかかあえ    | もやしのゆかり和え     | 三種豆とマカロニサラダ   |
| 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          |
| デザート | 三色寒天ゼリー       | オレンジ          | 三色寒天ゼリー       | オレンジ          | 三色寒天ゼリー       | オレンジ          |
| 漬物   |               | 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                          |
| 丼    | 曾根高原カレー                      | 五目御飯                         | 季節野菜のシチューライス(クリーム)           | 曾根高原カレー                      | 五目御飯                         | 季節野菜のシチューライス(クリーム)           |
| 汁物   | 大根と人参の味噌汁                    | 豚汁                           | ジャガイモと人参の味噌汁                 | 大根と人参の味噌汁                    | 豚汁                           | ジャガイモと人参の味噌汁                 |
| 種類   | 大豆ミートスパゲッティ                  | ほうれん草入りオイスタービーフン炒め           | スパゲッティナポリタン                  | 大豆ミートスパゲッティ                  | 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                      | ベーコンフライ(粒マスタード風味)            | アジフライ                        | フライドチキン                      | メンチカツ                        | イワシの青のりフライ                   |
|      | サハ塩焼き                        | ホホの塩焼き                       | ハンバーグ                        | サハ塩焼き                        | ホホの塩焼き                       | ハンバーグ                        |
| 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                      | オクラの和風和え                     | ブロッコリーのおかか和え                 | 春雨の中華和え                      | オクラの和風和え                     | 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                         |
| 漬物   | 福神漬け                         |                              | 福神漬け                         | 福神漬け                         |                              | 福神漬け                         |
| デザート | 青りんごゼリー                      | いちごゼリー                       | 蹄髈寒天ビーチゼリー                   | 青りんごゼリー                      | いちごゼリー                       | 蹄髈寒天ビーチゼリー                   |
| 飲料   | 牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶・コーラ・<br>メロンソーダ | 牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶・コーラ・<br>メロンソーダ | 牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶・コーラ・<br>メロンソーダ | 牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶・コーラ・<br>メロンソーダ | 牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶・コーラ・<br>メロンソーダ | 牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶・コーラ・<br>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、お一人様一つのご提供とさせていただきます。  
 ※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。