

# 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(1・7・13・19・25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)	1月(5・11・17・23・29日)	1月(6・12・18・24・30日)
2月	2月(6・12・18・24・30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)	2月(4・10・16・22・28日)	2月(5・11・17・23・29日)
3月	3月(2・8・14・20・26日)	3月(3・9・15・21・27日)	3月(4・10・16・22・28日)	3月(5・11・17・23・29日)	3月(6・12・18・24・30日)	3月(1・7・13・19・25・31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	ごぼうの味噌汁	玉ねぎの味噌汁	白菜の味噌汁	ごぼうの味噌汁	玉ねぎの味噌汁	白菜の味噌汁
主菜	甘群肉団子	ポイルウィンナー	蒸し焼売	甘群肉団子	ポイルウィンナー	蒸し焼売
主菜	オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子	オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子
副菜	ひじき煮	きんぴら	切干大根煮	ひじき煮	きんぴら	切干大根煮
副菜	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	マカロニサラダ	ポテトサラダ
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
	卵の花	卵の花	卵の花	卵の花	卵の花	卵の花
嗜好品	つぼ漬け・ジャム・納豆	つぼ漬け・ジャム・納豆	つぼ漬け・ジャム・納豆	つぼ漬け・ジャム・納豆	つぼ漬け・ジャム・納豆	つぼ漬け・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
	五目混ぜご飯	ハヤシライス	菜めし	五目混ぜご飯	カレー	ハヤシライス
種類	★わかめうどん	★塩ラーメン	★たぬきうどん	★醤油ラーメン	★かけうどん	★塩ラーメン
主菜	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	こんにゃくの甘辛炒め	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	こんにゃくの甘辛炒め
	厚揚げの煮物	かぼちゃの煮物	大根と牛すじの煮物	厚揚げの煮物	かぼちゃの煮物	大根と牛すじの煮物
フライ	メンチカツ	白身魚フライ	チキンナゲット	ビーマン肉詰めフライ	メンチカツ	コーンフライ
副菜	花野菜のイタリアンサラダ	豆のキャットソースサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	豆のキャットソースサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	豆のキャットソースサラダ
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	黒糖ゼリー	杏仁フルーツ	ハイン&みかん缶	黒糖ゼリー	杏仁フルーツ	オレンジ
漬物	つぼ漬け	つぼ漬け	つぼ漬け	つぼ漬け	つぼ漬け	つぼ漬け
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	マーボー豆腐あんかけご飯	五目御飯	カレー	五目あんかけご飯	ベジタブルピラフ	菜めし
汁物	大根の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁	大根の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁
種類	スパゲッティナポリタン	塩焼きそば	チャプチェ	ソース焼きそば	和風ツナスパゲティ	ガーリックパスタ
主菜	ささみそ巻きフライ	アジカレカツ	ハムカツ	フライ	フライドチキン	ビーマン肉詰めフライ
	照り焼きハンバーグ	ミートボール	ホキの塩焼き	ミートボール	照り焼きハンバーグ	さばの塩焼き
	キャベツのペペロンチーノ	肉豆腐	キャベツのペペロンチーノ	肉豆腐	キャベツのペペロンチーノ	肉豆腐
副菜	パンキンサラダ	パンキンサラダ	パンキンサラダ	パンキンサラダ	パンキンサラダ	パンキンサラダ
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
漬物	つぼ漬け	つぼ漬け	つぼ漬け	つぼ漬け	つぼ漬け	つぼ漬け
デザート	蒟蒻オレンジゼリー	いちごゼリー	蒟蒻寒天ぶどうゼリー	蒟蒻オレンジゼリー	いちごゼリー	蒟蒻寒天ぶどうゼリー
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。