

メニュー表 (例)

		朝 食		夕 食 (ご飯・汁物・香物付)
		和食(ご飯・汁物・香物付)	洋食(パン付)	
1	火	★かに団子とじゃが芋の煮物 ★茄子と水菜の生姜ポン酢	★カニボールのクリーム煮 ★フルーツ	★魚の塩ダレ焼き ★鶏肉と大根の煮物 ★かやく御飯
2	水	★温玉うどん ★ごぼうサラダ ★梅菜飯	★スクランブルとリオナソーセージ ★ごぼうサラダ	★豚キムチ炒め ★チヂミ
3	木	★ウインナーと野菜のソテー ★カニフレークと白菜のお浸し	★ホットケーキ ★ウインナーと野菜のソテー ★フルーツ	★海苔巻き&いなり寿司 ★五目煮豆 ★さつま揚げとチンゲン菜の炒め物 ★みかんゼリー
4	金	★鰯干物焼き ★ハムと胡瓜の和え物	★ペネットマトソース ★ハムと胡瓜のサラダ	★カツ煮 ★キャベツのほたて風味和え
5	土	★ミートローフ ★春雨サラダ ★フルーツ	★ミートローフ ★春雨サラダ ★フルーツ	★鯖味噌煮 ★ポテトサラダ
6	日	★目玉焼きとベーコン ★インゲンとしめじのソテー	★目玉焼きとベーコン ★インゲンとしめじのソテー	★鶏肉の柚子胡椒焼き ★ツナとれんこんの金平
7	月	★豆腐ハンバーグ ★さつま芋と豆のハニーマスタード	★豆腐ハンバーグ ★さつま芋と豆のハニーマスタード	★牛肉の和風味噌炒め ★イカリングフライ
8	火	★鮭塩焼き ★蒸し鶏とキャロットラペのサラダ	★ベーコンマトサンド ★蒸し鶏とキャロットラペのサラダ ★フルーツナタデココ	★肉うどん ★はんぺん明太焼き ★豆苗とザーサイの和え物 ★フルーチェ
9	水	★リオナソーセージと野菜のソテー ★とろろ芋	★リオナソーセージと野菜のソテー ★ポテトスープ	★タンドリーチキン ★豆腐サラダ
10	木	★肉団子と野菜の煮物 ★青菜としらすの和え物	★ミートボールの洋風煮 ★フルーツ	★天ぷら盛り合わせ ★牛肉のしぐれ煮
11	金	★オープンオムレツ ★ひじき煮	★オープンオムレツ ★フルーツヨーグルト	★白身魚のガーリックソース ★豚肉とチンゲン菜のぼん酢炒め
12	土	★ロールキャベツ ★チーズおから ★フルーツ	★ロールキャベツ ★チーズおから ★フルーツ	★黒酢酢豚 ★青菜とツナの和え物
13	日	★ポーク玉子とポテト野菜のソテー ★カニカマと胡瓜の和風和え	★ポーク玉子とポテト野菜のソテー ★フルーツ	★鶏肉の山椒焼き ★竹輪と里芋の胡麻味噌煮
14	月	★ヘルシーバーグ ★焼き茄子のお浸し	★ヘルシーバーグ ★フルーツポンチ	★魚の竜田揚げ おろしダレがけ ★豚肉と厚揚げの生姜煮 ★ショコラカップケーキ
15	火	★目玉焼きとハムソテー ★小松菜の塩麴和え	★目玉焼きとハムソテー ★小松菜とエリンギの炒め物	★鶏肉とチンゲン菜の中華炒め ★えび蒸し餃子 ★若布スープ
16	水	★きつねうどん ★ヨーグルト ★じゃこ菜飯	★シーカマと野菜のソテー ★ヨーグルト	★エゾシカのひき肉カレー ★シエルマカロニサラダ ★フルーツ ★レモンティー ★薬味
17	木	★鯖文化干焼き ★ごぼうと水菜の和えサラダ	★ホットドックと黒糖ロール ★ごぼうと水菜の和えサラダ ★コーンポタージュ	★豚肉のねぎ塩ダレ ★さつま揚げと切昆布の煮物 ★フルーツ
18	金	★鶏肉と野菜の煮物 ★白菜としめじのお浸し	★チキンポトフ ★フルーツ	★照り焼きハンバーグ ★ほたて風味サラダ ★人参ポタージュ
19	土	★具だくさんオムレツ ★南瓜サラダ ★みかんゼリー	★具だくさんオムレツ ★南瓜サラダ ★みかんゼリー	★魚の煮付け ★ジャーマンポテト
20	日	★ハムソテー ★しらす卸し	★ハムカツ ★カニカマと大根の和えサラダ	★豚肉のバジルマスタード炒め ★厚揚げの煮物
21	月	★ロールキャベツトマト煮 ★ほたて風味の和えサラダ	★ロールキャベツトマト煮 ★ほたて風味の和えサラダ	★ねぎとろ丼 ★さつま揚げと野菜の炒め物 ★豚汁
22	火	★味噌炒り玉子とリオナソーセージ ★青菜のピーナッツ和え	★スクランブルとリオナソーセージ ★フルーツヨーグルト	★鶏唐揚げ ★金平ごぼう
23	水	★鰯干物焼き ★白菜と油揚げの中華サラダ	★ハムタマゴサンド ★白菜と油揚げの中華サラダ ★フルーツ	★チンジャオロース ★豆腐焼売
24	木	★イカメンチ ★コールスローサラダ	★イカメンチ ★コールスローサラダ	★和風あんかけスパゲティ ★カニカマと帆立のサラダ ★フルーツナタデココ
25	金	★ポークと野菜の炒め物 ★とろろ芋	★ポークと野菜のカレー炒め ★グラノラヨーグルト	★鮭粕漬け焼き ★鶏肉と里芋の味噌煮
26	土	★照り焼きチキン ★春雨サラダ ★フルーツ	★照り焼きチキン ★春雨サラダ ★フルーツ	★豚バラ焼肉丼 ★海藻サラダ
27	日	★お魚豆腐揚げの煮物 ★めかぶのおかか醤油和え	★ウインナーとポテトのコンソメ煮 ★水菜サラダ 温玉のせ	★チキン香草チーズ焼き ★ブロッコリーのツナマヨ和え
28	月	★玉子オープン焼き ★南瓜煮	★玉子オープン焼き ★パンプキンサラダ	★おでん ★牛肉の和風ダレ