

# 10.11.12月食堂メニュー



メニュー	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
10月	10月(4・10・16・22・28日)	10月(5・11・17・23・29日)	10月(6・12・18・24・30日)	10月(1・7・13・19・25・31日)	10月(2・8・14・20・26日)	10月(3・9・15・21・27日)
11月	11月(3・9・15・21・27日)	11月(4・10・16・22・28日)	11月(5・11・17・23・29日)	11月(6・12・18・24・30日)	11月(1・7・13・19・25日)	11月(2・8・14・20・26日)
12月	12月(3・9・15・19・21・27日)	12月(4・10・16・22・28日)	12月(5・11・17・23・29日)	12月(6・12・18・24・30日)	12月(1・7・13・19・25・31日)	12月(2・8・14・20・26日)
<b>朝食</b>						
主菜	★白身魚フライ	★チキンナゲット	★コロッケ	★白身魚フライ	★チキンナゲット	★コロッケ
主菜	スクランブルエッグ	★オムレツ	★甘酢肉団子	スクランブルエッグ	★オムレツ	★甘酢肉団子
副菜	ひじき煮	きんぴら	切干大根	ひじき煮	きんぴら	切干大根
副菜	スパゲティサラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ
共通	ごはん・みそ汁・パン・サラダ・★納豆・海苔佃煮・ジャム・牛乳・フリードリンク					
<b>昼食</b>						
主食	ベジタブルピラフ	ひじきご飯	きのこピラフ	五目まぜご飯	ひじきご飯	きのこ入り豆乳クリームパンネ
主菜	★メンチカツ	★アジフライ	★コーンフライ	★ささみしそ巻きフライ	★串カツ	★ピーマン肉詰めフライ
主菜	がんもの煮物	野菜と豚肉の味噌炒め	ツナと野菜の炒め	がんもの煮物	野菜と豚肉の味噌炒め	ツナと野菜の炒め
副菜	ごぼうのサラダ	豆のサラダ	花野菜のサラダ	ごぼうのサラダ	キャベツのペペロンソテー	花野菜のサラダ
スープ	コーン入り中華スープ	わかめスープ	青菜のすまし汁	コーン入り中華スープ	わかめスープ	青菜のすまし汁
共通	ごはん・海苔佃煮・サラダ・フリードリンク					
<b>夕食</b>						
主食	塩焼きそば	和風ツナスパゲティ	ソース焼きそば	スパゲティナポリタン	ガーリックパンネ	青菜と鶏そぼろのスパゲティ
主食	大豆ミートのキーマカレー	豆乳シチュー	ハヤシライス	根菜カレーライス	五目野菜あんかけご飯	ハヤシライス
主菜	★照焼きハンバーグ	★野菜とチキンの中華煮	★鶏の照焼き	★野菜とチキンのトマト煮	★鶏のおろしポン酢がけ	★蒸し焼売
副菜	肉じゃが	キャベツのペペロンソテー	白菜のうま煮	豆のサラダ	かぼちゃの煮物	ちゃんちゃん焼き
副菜	★ゼリー(ぶどう&りんご)	★ミニたい焼き	★プリン	★ゼリー(ぶどう&りんご)	★ミニたい焼き	★プリン
共通	ごはん・海苔佃煮・サラダ・フリードリンク					

\*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。

\*★のメニューは個数に制限がございます。