

# 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(1・7・13・19・25・31日)	10月(2・8・14・20・26日)	10月(3・9・15・21・27日)	10月(4・10・16・22・28日)	10月(5・11・17・23・29日)	10月(6・12・18・24・30日)
11月	11月(6・12・18・24・30日)	11月(1・7・13・19・25日)	11月(2・8・14・20・26日)	11月(3・9・15・21・27日)	11月(4・10・16・22・28日)	11月(5・11・17・23・29日)
12月	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)	12月(3・9・15・19・21・27日)	12月(4・10・16・22・26・28日)	12月(5・11・17・23・29日)

朝食						
主菜	ミートボール	ポイルウィンナー	蒸し焼売	ミートボール	ポイルウィンナー	蒸し焼売
主菜	スクランブルエッグ	オムレツ	厚焼き玉子	スクランブルエッグ	オムレツ	厚焼き玉子
副菜	ひじき煮	塩きんぴら	切干大根	ひじき煮	塩きんぴら	切干大根
副菜	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ
汁物	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁
共通	ごはん・パン・佃煮・漬物・サラダ・納豆・ジャム・フリードリンク(オレンジジュース・りんごジュース・コーヒー・ウーロン茶)					

昼食						
主食	トマトビーンズパンネ	塩焼きそば	味噌チャプチェ	スパゲティナポリタン	ソース焼きそば	青菜と鶏そぼろのスパゲティ
主菜	メンチカツ	チキンチキンごぼう	ピーマン肉詰めフライ	メンチカツ	コロケ	ピーマン肉詰めフライ
主菜	ツナと野菜の炒め	野菜と豚肉の味噌炒め	大根と牛すじの煮物	ツナと野菜の炒め	野菜と豚肉の味噌炒め	大根と牛すじの煮物
副菜	がんもの煮物	かぼちゃの煮物	もやしの香味和え	がんもの煮物	さつま芋のレモン煮	もやしの香味和え
副菜	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	ポテトサラダ
汁物	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・ゆかり・漬物・サラダ・フリードリンク(コーヒー・ウーロン茶)					

夕食						
主食	大豆ミートのキーマカレー	ハヤシライス	マーボー豆腐あんかけご飯	根菜カレーライス	五目野菜あんかけご飯	豆乳シチュー
主菜	ハムカツ	串カツ	アジフライ	フライドポテト(塩味)	白身魚フライ	ささみしそ巻きフライ
主菜	野菜とチキンの中華煮	甘酢肉団子	照焼きハンバーグ	野菜とチキンのトマト煮	甘酢肉団子	さばの塩焼き
副菜	白菜のうま煮	キャベツのペペロンソテー	こんにゃくの四川風炒め	白菜のうま煮	キャベツのペペロンソテー	こんにゃくの四川風炒め
副菜	豆のサラダ	花野菜のサラダ	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
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
	ごはん・ゆかり・漬物・サラダ・デザート(ゼリー)・フリードリンク(コーヒー・ウーロン茶)					

\*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。  
\*各食堂食の利用者数の合計が規定数(10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あります。