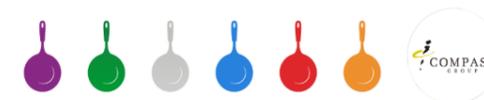


10・11・12月食堂メニュー



メニュー	NO.1 10月(1・7・13・19・25日・31日)	NO.2 10月(2・8・14・20・26日)	NO.3 10月(3・9・15・21・27日)	NO.4 10月(4・10・16・22・28日)	NO.5 10月(5・11・17・23・29日)	NO.6 10月(6・12・18・24・30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)	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(6・12・18・24日・30日)	12月(1・7・13・19・25・31日)	12月(2・8・14・20・26日)	12月(3・9・15・21・27日)	12月(4・10・16・22・28日)	12月(5・11・17・23・29日)
朝食						
主菜	ホキ塩焼き	子持ちシシャモ	アジ塩焼き	ホキ塩焼き	子持ちシシャモ	アジ塩焼き
主菜	スクランブルエッグ	プレーンオムレツ	チンゲン菜ときのこのソテー	スクランブルエッグ	プレーンオムレツ	チンゲン菜ときのこのソテー
副菜	ひじき煮	きんぴらごぼう	切り干し大根煮	こんにゃく煮	レンコンきんぴら	一口がんも
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	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ
汁物	大根と人参の味噌汁	きゃべつとわかめの味噌汁	油揚げと玉ねぎの味噌汁	大根と人参の味噌汁	きゃべつとわかめの味噌汁	油揚げと玉ねぎの味噌汁
デザート	バナナ	ミニトマト	グレープフルーツ	ミニトマト	グレープフルーツ	バナナ
共通	ごはん・パン(食パン/ロールパン)・味付け海苔・ふりかけ・漬物・生野菜・納豆・ジャム・マーガリン・フリードリンク					
昼食						
主食	石見銀山カレー	にゅう麺	たぬきうどん	石見銀山カレー	きつねうどん	ハヤシライス
主菜	肉入りコロッケ	ミートボールケチャップ煮	とり天	肉入りコロッケ	スティックハンバーグ	とり天
主菜	鯖塩焼き	アジフライ	たら塩焼き	アジ塩焼き	白身フライ	たら塩焼き
副菜	きのこピーマンのオイスターソース炒め	かぼちゃの煮物	カリフラワーカレー煮	里芋の煮物	かぼちゃの煮物	カリフラワーカレー煮
副菜	こんにゃく煮	フライドポテト	小松菜と油揚げの煮びたし	なす味噌炒め	フライドポテト	小松菜と油揚げの煮びたし
副菜	もやしおひたし	インゲンあえ物	大根ときゅうりのキムチ和え	オクラキムチ和え	インゲンあえ物	大根ときゅうりのキムチ和え
副菜	ごぼうサラダ	ビーンズサラダ	あっさりレンコン	ブロッコリーサラダ	ビーンズサラダ	あっさりレンコン
汁物	中華スープ(小松菜・人参)	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	コーンスープ	わかめスープ(わかめ・人参)	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	コーンスープ
デザート①	ミニトマト	パイナップル	バナナ	グレープフルーツ	バナナ	ミニトマト
共通	ごはん・漬物・生野菜・フリードリンク					
夕食						
主食	野菜ラーメン	ポークカレー	そばろ丼	野菜ラーメン	ドライカレー	にゅう麺
主食	スティックハンバーグ	チキンカツ	鶏肉のグリル	とんかつ	キャベツメンチカツ	ミートボールケチャップ煮
主菜	白身フライ	ホキ照り焼き	鯖生姜煮	たら塩焼き	さば塩焼き	イカかつ
副菜	レンコン煮物	きゃべつとコーン炒め	フライドポテト	レンコン煮物	きゃべつとコーン炒め	フライドポテト
副菜	豆腐のアジアン風味	なす煮びたし	焼きスパゲティー	豆腐のアジアン風味	なす煮びたし	焼きスパゲティー
副菜	おくらのお浸し	ブロッコリーニンニク醤油	白菜ナムル	もやしおひたし	ブロッコリーニンニク醤油	白菜おひたし
副菜	水菜と人参のサラダ	春雨サラダ	ごぼうサラダ	水菜と人参のサラダ	春雨サラダ	パンプキンサラダ
汁物	味噌汁(たまねぎ・わかめ)	白菜スープ	味噌汁(キャベツ・インゲン)	味噌汁(たまねぎ・わかめ)	中華スープ(小松菜・人参)	味噌汁(キャベツ・インゲン)
デザート①	グレープフルーツ	バナナ	ミニトマト	バナナ	ミニトマト	パイナップル
共通	ごはん・ふりかけ・漬物・生野菜・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、お1人様あたりの数量制限をさせていただきます。