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（5・11・17・23・29日）	1月（6・12・18・24・30日）	1月（1・7・13・19・25・31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）
2月	2月（4・10・16・22・28日）	2月（5・11・17・23・29日）	2月（6・12・18・24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）
3月	3月（5・11・17・23・29日）	3月（6・12・18・24日・30日）	3月（1・7・13・19・25・31日）	3月（2・8・14・20・26日）	3月（3・9・15・21・27日）	3月（4・10・16・22・28日）
朝食						
主菜	アジ塩焼き	ホキ塩焼き	子持ちししゃも	アジ塩焼き	ホキ塩焼き	子持ちししゃも
主菜	スクランブルエッグ	オムレツ	ハムとチンゲン菜のソテー	スクランブルエッグ	オムレツ	ハムとチンゲン菜のソテー
副菜	きんぴらごぼう	ひじき煮	切干大根煮	がんも煮	こんにゃく煮	レンコンきんぴら
副菜	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	スパゲティサラダ
汁物	味噌汁（大根、人参）	味噌汁（キャベツ、わかめ）	味噌汁（白菜、人参）	味噌汁（油揚げ、玉ねぎ）	味噌汁（大根、人参）	味噌汁（白菜、人参）
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（かっぱ漬）・生野菜・フリードリンク・ジャム					
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	にゅう麺	ハヤシライス
主菜	白身フライ	イカかつ	ホキ塩麹焼き	白身フライ	タラ塩焼き	サバ塩焼き
主菜	スティックハンバーグ	ミートボールケチャップ煮	肉入りコロッケ	スティックハンバーグ	肉入りコロッケ	チキンカツ
副菜	かぼちゃの煮物	こんにゃく煮	なす煮浸し	キャベツとコーン炒め	なす味噌炒め	里芋の煮物
副菜	ピーマンときのこのオイスターソース炒め	フライドポテト	カリフラワーアジアン風煮	フライドポテト	小松菜と油揚げの煮浸し	ペンネチリソース
副菜	ブロッコリーにんにく醤油	オクラキムチ和え	もやしと人参のナムル	いんげん和え物	かぶのキムチ和え	白菜のお浸し
副菜	春雨サラダ	ごぼうサラダ	水菜サラダ	だいコーンサラダ	ブロッコリーにんにく醤油	水菜サラダ
汁物	中華スープ（小松菜、人参）	コーンスープ	味噌汁（キャベツ、いんげん）	わかめスープ（わかめ、玉ねぎ）	味噌汁（油揚げ、人参）	味噌汁（わかめ、油揚げ）
デザート	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（福神漬）・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	そぼろ丼	野菜ラーメン	ドライカレー	きつねうどん
主菜	タラ塩麹焼き	アジ塩焼き	アジフライ	タラ塩焼き	イカカツ	ホキ照り焼き
主菜	とんかつ	チキンカツ	鶏肉のグリル	とんかつ	ミートボールケチャップ煮	キャベツメンチ
副菜	豆腐アジアン風味	小松菜と油揚げの煮浸し	焼きスパ	豆腐アジアン風味	かぼちゃの煮物	なす煮浸し
副菜	フライドポテト	ペンネチリソース	フライドポテト	ピーマンときのこのオイスターソース炒め	焼きスパ	カリフラワーアジアン風煮
副菜	いんげん和え物	あっさりレンコン	かぶのキムチ和え	オクラお浸し	あっさりレンコン	もやしと人参のナムル
副菜	だいコーンサラダ	ビーンズサラダ	スナップエンドウサラダ	ごぼうサラダ	ビーンズサラダ	スナップエンドウサラダ
汁物	味噌汁（わかめ、玉ねぎ）	すまし汁（豆腐、人参）	味噌汁（わかめ、玉ねぎ）	白菜スープ（白菜、人参）	味噌汁（キャベツ、いんげん）	コーンスープ
デザート	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（つぼ漬）・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、お一人様お一つのご提供とさせて頂きます。