

令和5年度 通常食メニュー

| | 系列 | 平日(月～金) | 土曜日 | 日曜日 |
|----|------|----------------------|-------------------|--------------|
| 朝食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| | 主菜① | 鯖の塩焼き | ミートボール 中華風あんかけ | 鯖の塩焼き |
| | 主菜② | 粗挽きポークウィンナー | ポテトとたまねぎのソテー | あっさり肉じゃが |
| | 副菜① | 揚げ出し豆腐 | 揚げ出し豆腐 | 揚げ出し豆腐 |
| | 副菜② | ごぼうと 人参の金平風ソテー | もやしと蒸し鶏の中華和え | キャベツのお浸し |
| | 汁物 | 高野豆腐とわかめの味噌汁 | ほうれん草としめじの味噌汁 | 小松菜とえのき茸の味噌汁 |
| | サラダ | グリーンサラダ | グリーンサラダ | グリーンサラダ |
| 昼食 | ごはん | ごはん | わかめごはん | カレーチャーハン |
| | 麺 | 春雨スープ | 春雨スープ | 春雨スープ |
| | 主菜① | 豚肉の生姜焼き | 鶏肉の山賊焼き塩味 | BBQチキン |
| | 主菜② | ウィンナー | 豚ごぼう煮 | ウィンナー |
| | 副菜 | 切干大根の煮物 | 白菜と人参のレモン和え | 玉ねぎとアスパラのソテー |
| | サラダ | 海藻サラダ | 海藻サラダ | 海藻サラダ |
| | デザート | フルーツ缶 | フルーツ缶 | フルーツ缶 |
| 夕食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| | 主菜① | 鶏の塩唐揚 | キャベツと豚肉の味噌炒め | 鶏の塩唐揚 |
| | 主菜② | マスの塩焼 | あじの唐揚 | 塩風味麻婆豆腐 |
| | 主菜③ | 煮込み肉団子 | ペペロンチーノ風麺 | あんかけ焼きそば風麺 |
| | 副菜① | フライドポテト | れんこんと人参の塩金平 | れんこんと人参の塩金平 |
| | 副菜② | ブロッコリーと コーンの塩ゴマ和え | 菜の花のお浸し | ほうれん草のお浸し |
| | 汁物 | 白菜と油揚げの味噌汁 | 中華風オニオンスープ | わかめと油揚げの味噌汁 |
| | サラダ | 60g ベジサラダ | 60g ベジサラダ | 60g ベジサラダ |
| | デザート | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー |