

令和5年度 通常食メニュー（冬）

	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	鯖の塩焼き	鯖の塩焼き
	主菜②	粗挽きポークウインナー	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	小松菜とえのき苺の味噌汁
	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	ウインナー	豚ごぼう煮	ウインナー
	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	豚ごぼう煮	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

令和5年度 飲料 野外炊事食 携帯食メニュー（冬）

	メニュー	内容	代替食
飲料	紙パック	オレンジ100%ジュース アップル100%ジュース 健康ミネラル麦茶	250ml
	ペットボトル	天然水 さわやか香ばし麦茶 ラブズ スポーツ	500ml 500ml 555ml
野外炊事食	防災 カレーライス	米 LLヒートレスおいしい野菜カレー ビニール袋 スプーン	
	ホワイト マシュマロ	マシュマロ 粉末麦茶 紙コップ 竹串	
携帯食	おにぎり (塩・塩)	おにぎり2個 (塩・塩)	
	携帯弁当	おにぎり2個 (塩・塩) 春雨サラダ 若鶏唐揚 あじフライ 赤ウインナー ーロソース	おにぎり2個 フライドポテト 鶏の塩唐揚 あじの唐揚 赤ウインナー