



1・2・3月メニュー



妙高	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
	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(4・10・16・22・28日)	2月(5・11・17・23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(6・12・18・24・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)	3月(5・11・17・23・29日)
朝食						
おかず	チキンナゲット	ポイルウインナー	蒸し焼売	チキンナゲット	ポイルウインナー	蒸し焼売
おかず	オムレツ	厚焼き玉子	オムレツ	厚焼き玉子	オムレツ	厚焼き玉子
おかず	ひじき煮	卵の花	切干大根煮	ひじき煮	卵の花	切干大根煮
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
共通	ごはん ・ パン ・ 漬物 ・ コールスロー ・ 納豆 ・ ジャム ・ フリードリンク ・ 牛乳					
昼食						
麺類	妙高名物！豚汁ラーメン	わかめうどん	塩ラーメン	たぬきうどん	豚骨ラーメン	けんちんうどん
おかず	ささみしそ巻きフライ	白身魚フライ	ハムカツ	ささみしそ巻きフライ	白身魚フライ	ハムカツ
おかず	野菜とウインナーのポトフ	豚肉入り野菜炒め	大根と牛すじの煮物	野菜とウインナーのポトフ	豚肉入り野菜炒め	大根と牛すじの煮物
おかず	パンプキンサラダ	マカロニサラダ	パンプキンサラダ	マカロニサラダ	パンプキンサラダ	マカロニサラダ
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
デザート	みかんゼリー	りんご&ぶどうゼリー	みかんゼリー	りんご&ぶどうゼリー	みかんゼリー	りんご&ぶどうゼリー
共通	ごはん ・ 漬物 ・ コールスロー ・ 枝豆とコーンまたはヤングコーン ・ フリードリンク					
夕食						
主食	カレーライス	マーボー豆腐あんかけご飯	豆乳シチュー	カレーライス	マーボー豆腐あんかけご飯	豆乳シチュー
おかず	野菜とビーフンの中華炒め	トマトビーンズペンネ	チャプチェ	ソース焼きそば	スパゲティーナポリタン	チャプチェ
おかず	メンチカツ	フライドチキン	ピーマン肉詰めフライ	メンチカツ	フライドチキン	ピーマン肉詰めフライ
おかず	ぜんまい煮	こんにゃくの甘辛炒め	白菜のうま煮	ぜんまい煮	こんにゃくの甘辛炒め	白菜のうま煮
おかず	豆のサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	きんぴら	豆のサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	きんぴら
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
デザート	プチクレープ	ミニたい焼き	プリン	プチクレープ	ミニたい焼き	プリン
共通	ごはん ・ 漬物 ・ コールスロー ・ 海藻ミックス ・ 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。

*ご利用日の食堂の利用者数が規定数30食前後の場合は、盛付提供に変更させて頂く場合がございます。