



# 10・11・12月メニュー



妙高	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
	10月(1・7・13・19・25・31日)	10月(2・8・14・20・26日)	10月(3・9・15・21・27日)	10月(4・10・16・22・28日)	10月(5・11・17・23・29日)	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・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)
<b>朝食</b>						
おかず	ミートボール	ポイルウィンナー	蒸し焼売	ミートボール	ポイルウィンナー	蒸し焼売
おかず	オムレツ	ほうれん草入りスクランブルエッグ	オムレツ	ほうれん草入りスクランブルエッグ	オムレツ	ほうれん草入りスクランブルエッグ
おかず	ひじき煮	きんぴらごぼう	切干大根煮	ひじき煮	きんぴらごぼう	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					
<b>昼食</b>						
麺類	豚汁ラーメン	きのこうどん	塩ラーメン	たぬきうどん	醤油ラーメン	あんかけうどん
おかず	メンチカツ	コーンフライ	ピーマン肉詰めフライ	メンチカツ	コーンフライ	ピーマン肉詰めフライ
おかず	ツナと野菜の炒め	野菜と豚肉の味噌炒め	大根と牛すじの煮物	ツナと野菜の炒め	野菜と豚肉の味噌炒め	大根と牛すじの煮物
おかず	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	ポテトサラダ
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
デザート	ゼリー	ヨーグルト	ゼリー	ヨーグルト	ゼリー	ヨーグルト
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					
<b>夕食</b>						
主食	大豆ミートの キーマカレーライス	マーボー豆腐あんかけご飯	ハヤシライス	大豆ミートの キーマカレーライス	マーボー豆腐あんかけご飯	ハヤシライス
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	味噌チャプチェ	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	照焼きハンバーグ	串カツ	ハムカツ	照焼きハンバーグ	串カツ	ハムカツ
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	花野菜サラダ	ごぼうサラダ	豆のサラダ	花野菜サラダ	ごぼうサラダ
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
デザート	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。