

# WeeK Menu

| 9月29日 |     | 9月30日            |     | 10月1日              |     | 10月2日          |     | 10月3日          |     | 10月4日          |     | 10月5日          |     |                  |
|-------|-----|------------------|-----|--------------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|------------------|
| 月曜日   |     | 火曜日              |     | 水曜日                |     | 木曜日            |     | 金曜日            |     | 土曜日            |     | 日曜日            |     |                  |
| 朝食    | 主菜  | 豚肉とじゃが芋のガーリックソテー | 主菜  | ブロッコリーとウインナーのバター醤油 | 主菜  | 鶏団子のカレークリーム煮   | 主菜  | 鶏肉のポン酢炒め       | 主菜  | 大根と里芋のそぼろ煮     | 主菜  | 小松菜とハム炒め       | 主菜  | 豚肉と青菜のオイスターソース炒め |
|       | 副菜  | 鶏と枝豆のからし酢和え      | 副菜  | 胡瓜と若芽の胡麻和え         | 副菜  | ほうれん草と油揚げ炒め    | 副菜  | 蒟蒻としめじのきんぴら    | 副菜  | レンコンの胡麻味噌和え    | 副菜  | 大根と鶏肉の高菜炒め     | 副菜  | ミートボール           |
|       | 副菜  | ピーマンと人参の味噌炒め     | 副菜  | シューストリングポテト        |     | 錦糸卵の中華和え       |     | ミートボール         |     | いんげんと玉子のマヨ和え   |     | キャベツの青じそナムル    |     | 鮭ちゃんちゃん焼き        |
|       | 副菜  | カレーコロッケ          | 副菜  | ヤングコーンの唐揚げ         |     | チキンナゲット        |     | さつまいもコロッケ      |     | フライドポテト        |     | ヤングコーンの唐揚げ     |     | 厚焼き玉子            |
|       | 副菜  | 厚焼き玉子            | 副菜  | 揚げ餃子               |     | 焼壳             |     | ししゃも南蛮漬け       |     | 揚げ餃子           |     | 焼壳             |     | チキンナゲット          |
|       | サラダ | スパゲティサラダ         | サラダ | マカロニサラダ            | サラダ | かぼちゃサラダ        | サラダ | グリーンサラダ        | サラダ | コールスローサラダ      | サラダ | カニカマサラダ        | サラダ | ポテトサラダ           |
|       | その他 | 納豆・生卵            | その他 | 納豆・生卵              | その他 | 納豆・生卵          | その他 | 納豆・生卵          | その他 | 納豆・生卵          | その他 | 納豆・生卵          | その他 | 納豆・生卵            |
|       | その他 | 梅干・お新香           | その他 | 梅干・お新香             |     | 梅干・お新香         |     | 梅干・お新香         |     | 梅干・お新香         |     | 梅干・お新香         |     | 梅干・お新香           |
|       | その他 | 味噌汁・ご飯           | その他 | 味噌汁・ご飯             |     | 味噌汁・ご飯         |     | 味噌汁・ご飯         |     | 味噌汁・ご飯         |     | 味噌汁・ご飯         |     | 味噌汁・ご飯           |
| 昼食    | 主菜  | ブリ照り焼き丼          | 主菜  | デミグラスハンバーグ         | 主菜  | 麻婆丼            | 主菜  | 鶏とキャベツの和風マヨ炒め丼 | 主菜  | 豚ブルコギ丼         | 主菜  | みそだれカツ丼        | 主菜  | 中華餡かけ丼           |
|       | 副菜  | 生ハムとオクラの白和え      | 副菜  | 挽肉チャプチエ            | 副菜  | いんげんと人参の中華和え   | 副菜  | ニラ玉炒め          | 副菜  | ブロッコリーのスパイシー炒め | 副菜  | キャベツのガリバタ炒め    | 副菜  | にんにくの芽とウインナー炒め   |
|       | パスタ | 明太クリームパスタ        | パスタ | 鶏肉と高菜のパスタ          | パスタ | コーンクリームパスタ     | パスタ | ナポリタン          | パスタ | トマトチーズパスタ      | パスタ | きのこのわさび醤油パスタ   | パスタ | 茄子と挽肉のパスタ        |
|       | サラダ | サラダバイキング         | サラダ | サラダバイキング           | サラダ | サラダバイキング       | サラダ | サラダバイキング       | サラダ | サラダバイキング       | サラダ | サラダバイキング       | サラダ | サラダバイキング         |
|       | その他 | 味噌汁・ご飯           | その他 | 味噌汁・ご飯             | その他 | 味噌汁・ご飯         | その他 | 味噌汁・ご飯         | その他 | 味噌汁・ご飯         | その他 | 味噌汁・ご飯         | その他 | 味噌汁・ご飯           |
|       | 主菜  | ポークチャップ          | 主菜  | 鶏と野菜の黒酢炒め          | 主菜  | 豚唐揚げとピーマンの南蛮ダレ | 主菜  | クリームシチュー       | 主菜  | 鶏ネギ生姜炒め        | 主菜  | 豚肉と南瓜の甘辛炒め     | 主菜  | 肉味噌うどん           |
| 夕食    | 副菜  | 鶏皮のおろしたれ和え       | 副菜  | 小松菜とカニカマの酢味噌和え     | 副菜  | そら豆とひじきのポン酢和え  | 副菜  | トマトときのこのマリネ    | 副菜  | じゃがいもの味噌マヨ和え   | 副菜  | スナップエンドウのおかか炒め | 副菜  | 鶏肉のペペロンチーノソース    |
|       | 副菜  | ほうれん草のおかか和え      | 副菜  | 大豆と昆布のうま煮          |     | 切干大根トマト煮       |     | 青梗菜のナムル        |     | キムチのもやし和え      |     | 油揚げのきんぴらごぼう    |     | 青菜のごま和え          |
|       | パスタ | コーンチーズパスタ        | パスタ | 鮭クリームパスタ           | パスタ | ほうれん草と生ハムのパスタ  | パスタ | カルボナーラ         | パスタ | カレーパスタ         | パスタ | ミートソースパスタ      | パスタ | -                |
|       | サラダ | サラダバイキング         | サラダ | サラダバイキング           | サラダ | サラダバイキング       | サラダ | サラダバイキング       | サラダ | サラダバイキング       | サラダ | サラダバイキング       | サラダ | サラダバイキング         |
|       | その他 | 納豆・生卵            | その他 | 納豆・生卵              | その他 | 納豆・生卵          | その他 | 納豆・生卵          | その他 | 納豆・生卵          | その他 | 納豆・生卵          | その他 | 納豆・生卵            |
|       | その他 | 梅干・お新香           | その他 | 梅干・お新香             |     | 梅干・お新香         |     | 梅干・お新香         |     | 梅干・お新香         |     | 梅干・お新香         |     | 梅干・お新香           |
|       | その他 | 味噌汁・ご飯           | その他 | 味噌汁・ご飯             |     | 味噌汁・ご飯         |     | 味噌汁・ご飯         |     | 味噌汁・ご飯         |     | 味噌汁・ご飯         |     | 炊き込みご飯           |

仕入れ状況などにより、食材・メニューの変更となることがあります。予めご了承ください。