

## 2020年 メニュー一覽

## メニュー秋 10~12月

朝食	A	ご飯(地元のお米) 玉ねぎとほうれん草の味噌汁	鮭の塩焼き 肉野菜炒め 切干大根の煮物 オレンジ
	B	パン コンソメスープ	ベーコンとキャベツのソテー ウインナー タマゴのサラダ ルビー
	C	ご飯(地元のお米) もやしと小松菜の味噌汁	豚肉の生姜焼き 玉子焼き ごぼうとキャベツのサラダ りんご
昼食	A	親子丼 豆腐の味噌汁	ひじきの煮物 プリン
	B	スタミナ丼 卵スープ	ナムル ヤクルト
	C	麻婆丼 ワカメスープ	春雨サラダ 杏仁豆腐
夕食	A	ご飯(地元のお米) キャベツと人参の味噌汁	チキンステーキ 肉じゃが もやしのゆかり和え ろくすけもちのきな粉がけ
	B	ご飯(地元のお米) なめこの味噌汁	かに玉の甘酢あんかけ 回鍋肉 鶏肉と野菜の煮物 パイナップル
	C	ご飯(地元のお米) すまし汁	酢豚 ロールキャベツのトマト煮込み 焼きビーフン さつま芋の甘煮