冬メニュー朝食A

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪朝食≫																											
ご飯(大山千枚田のお米)	ご飯																										
小松菜と玉葱の味噌汁	小松菜																										
	玉葱																										
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○									
鯖の塩焼き	鯖切身																	○									
肉じゃが	じゃが芋																										
	人参																										
	豚小間														○												
	隠元																										
調味料(醤油・酒・味醂・砂糖・豊漁だし)				○	○													○									
タマゴサラダ	タマゴサラダ	○	○	○	○											○											
	枝豆				○																						
	赤パプリカ																										
プチトマト	プチトマト																										
パイナップル																											

冬メニュー昼食A

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪昼食≫																											
中華丼	ご飯																										
	白菜																										
	人参																										
	竹の子																										
	蒲鉾	○		○	○																						
	豚小間														○												
調味料(鶏ガラ・塩・胡椒油・醤油・酒)				○	○			○								○											
わかめスープ	わかめ																										
	葱																										
調味料(鶏ガラ・塩・醤油・酒)				○	○											○											
ほぐし鶏と水菜の和え物	ほぐし鶏	○														○						○					
	水菜																										
調味料(塩・醤油・オリーブオイル)				○	○																						
杏仁豆腐	杏仁豆腐		○		○																						
	水																										
	牛乳		○																								

冬メニュータ食A

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪夕食≫																											
ご飯(大山千枚田のお米)	ご飯																										
トマトと野菜のスープ	トマトソース				○											○											
	mix野菜																										
調味料(ビーフコンソメ・塩・胡椒)			○	○	○									○		○											
豚バラ生姜焼き	豚バラ														○												
	玉葱																										
	人参																										
	ピーマン																										
調味料(醤油・酒・味醂・生姜・鶏ガラ)				○	○											○											
鶏肉と大根の煮物	鶏もも															○											
	大根																										
	隠元																										
調味料(醤油・酒・味醂・豊漁だし・砂糖)				○	○													○									
菜の花と油揚げの浸し	菜の花																										
	油揚げ				○																						
調味料(醤油・味醂・豊漁だし)				○	○													○									
春雨サラダ	春雨サラダ				○			○																			
	法蓮草																										
調味料(豊漁だし・醤油・塩・ごま油)				○	○			○										○									
ろくすけもち																											
小豆	あずき																										

冬メニュー朝食B

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪朝食≫																											
コッペパン	パン	○	○	○																							
かぼちゃスープ	南瓜																										
	玉葱																										
	パセリ																										
調味料（ビーフコンソメ・塩・胡椒）			○	○	○									○		○											
ウインナー	ウインナー	○	○	○	○										○	○											
	ケチャップ																										
ベーコンと白菜ソテー	ベーコン	○	○		○										○												
	白菜																										
	玉葱																										
	ピーマン																										
調味料（塩・胡椒）																											
温野菜サラダ	人参																										
	ブロッコリー																										
	赤パプリカ																										
	黄パプリカ																										
調味料（オリーブオイル・塩・胡椒）																											
オレンジ	オレンジ																			○							

冬メニュー昼食B

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪昼食≫																											
ハヤシライス	ご飯																										
	牛肉													○													
	玉葱																										
	人参																										
	マッシュルーム																										
	ハヤシルウ		○	○	○									○	○	○											
コンソメスープ	玉葱																										
	パセリ																										
調味料(ビーフコンソメ・塩・胡椒)			○	○	○									○		○											
グリーンサラダ	レタス																										
	水菜																										
	プチトマト																										
	黄パプリカ																										
調味料(オリーブオイル・塩・胡椒)																											
ヤクルト			○																								

冬メニュータ食B

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪夕食≫																											
ご飯(大山千枚田のお米)	ご飯																										
豚汁	豚小間														○												
	大根・人参																										
	牛蒡																										
	蒟蒻..・葱																										
調味料(豊漁だし・味噌・味醂・酒)				○	○													○									
牛肉コロッケ	牛肉コロッケ	○	○	○	○									○								○					
まぐろメンチ串カツ	まぐろメンチ	○		○	○																						
中濃ソース	中濃ソース				○																	○					
	キャベツ																										
	トマト																										
ブロッコリーと人参のホワイトソース	ブロッコリー																										
	人参																										
ベシャメルソース(塩…胡椒)	牛乳		○	○	○										○	○											
みかん	みかん																										

冬メニュー朝食C

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪朝食≫																											
ご飯(大山千枚田のお米)	ご飯																										
豆腐と若布の味噌汁	豆腐				○																						
	わかめ																										
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○									
豚肉とキャベツ炒め	豚小間														○												
	キャベツ																										
	玉葱																										
	ピーマン																										
調味料（豊漁だし・塩・胡椒・醤油・）				○	○													○									
切り干し大根の煮物	切り干し大根																										
	人参																										
	椎茸																										
	隠元																										
調味料(醤油・酒・味醂・砂糖・豊漁だし)				○	○													○									
南瓜サラダ	ポテトサラダ	○	○	○	○												○										
	南瓜ペースト																										
	枝豆				○																						
プチトマト																											
バナナ																							○				

冬メニュー昼食C

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪昼食≫																											
肉うどん	うどん			○																							
	豚小間														○												
	長葱																										
調味料（そばつゆ・豊漁だし・水）				○	○													○									
ひじきご飯	ご飯																										
	ひじき																										
	刻み海苔																										
調味料（醤油・酒・豊漁だし）				○	○													○									
法蓮草と油揚げの浸し	法蓮草																										
	油揚げ				○																						
調味料（醤油・酒・豊漁だし・味醂）				○	○													○									
プリン	プリン	○	○																								

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪夕食≫																											
ご飯(大山千枚田のお米)	ご飯																										
大根と法蓮草の味噌汁	大根																										
	法蓮草																										
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○									
チキンと長葱の照り焼き	鶏もも															○											
	長葱																										
調味料(味醂・砂糖・醤油・酒・豊漁だし・)				○	○													○									
煮込みミニハンバーグ	ハンバーグ	○	○	○	○									○	○									○			
デミグラスソース			○	○	○									○	○	○								○			
ビーフンと白菜炒め	ビーフン																										
	白菜																										
	玉葱																										
	ピーマン																										
調味料(豊漁だし・塩・胡椒・醤油)				○	○													○									
キャベツサラダ	キャベツ																										
	人参																										
	ツナフレーク				○													○									
調味料(オリーブオイル・塩・胡椒)																											
りんご																						○					