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	アーモンド	カシューナッツ
≪朝食≫																													
ご飯(地元のお米)	精白米																												
若布と葱の味噌汁	若布																												
	長葱																												
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
カレイ	黄金カレイ																							○					
	青葱																												
みぞれあん				○	○																								
切り干し大根炒め煮	切り干し大根																												
	豚小間														○														
	人参																												
	隠元																												
調味料(豊漁だし・醤油・酒・味醂・砂糖)				○	○													○											
かぼちゃサラダ	ポテトサラダ	○	○	○	○												○												
	南瓜ペースト																												
	赤パプリカ																												
	水菜																												
	プチトマト																												
	ブロッコリー																												
オレンジ	オレンジ																			○									
おかわり用　ふりかけ	のりたま	○	○	○	○			○								○		○											
	ゆかり																												

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	アーモンド	カシューナッツ
≪昼食≫																													
麻婆丼	精白米																												
	豚挽肉														○														
	木綿豆腐				○																								
	長葱																												
	ニラ																												
	麻婆ソース			○	○																								
	ごま油							○																					
調味料（砂糖・醤油・鶏ガラ・片栗粉）				○	○											○													
春雨と椎茸のスープ	緑豆春雨				○																								
	椎茸																												
	葱																												
調味料（鶏がら・醤油・塩・胡椒）				○	○											○													
ほぐし鶏と法蓮草和え	ほぐし鶏	○														○						○							
	法蓮草																												
調味料(塩・胡椒・醤油)				○	○																								
コーヒーゼリー	コーヒーゼリー		○		○																			○					

冬メニュー夕食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	アーモンド	カシューナッツ
≪夕食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
白菜と油揚げの味噌汁	白菜																												
	油揚げ				○																								
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
鶏肉と玉葱の照り焼き	鶏肉															○													
	玉葱																												
調味料(照り焼きのたれ)				○	○																								
豚挽肉とビーフンのカレー炒め	豚挽肉														○														
	ビーフン																												
	きくらげ																												
	赤パプリカ																												
	黄パプリカ																												
調味料(鶏ガラ・塩・胡椒・カレー粉)				○	○											○													
焼売餡かけ	焼売		○	○	○										○	○													
調味料(鶏がら・醤油・塩・胡椒・片栗粉)				○	○											○													
もやしナムル	もやし				○																								
	にら																												
	人参																												
調味料(豊漁だし・醤油・塩・ごま油)				○	○			○										○											
みかん	みかん																												

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	アーモンド	カシューナッツ
≪朝食≫																													
コッペパン	ドックパン	○	○	○	○																								
コーンスープ	コーンスープ		○	○	○									○															
	玉葱																												
	パセリ																												
調味料（ビーフコンソメ・塩・胡椒）			○	○	○									○		○													
ベーコンとじゃが芋ソテー	ベーコン	○	○		○										○														
	じゃが芋																												
	しめじ																												
	パセリ																												
調味料（塩・胡椒・オリーブオイル）																													
ウインナー	ウインナー	○	○	○	○										○	○													
	ケチャップ																												
タマゴサラダ	タマゴサラダ	○	○	○	○																								
	枝豆				○																								
	ブロッコリー																												
	人参																												
パイナップル	パイナップル																												
おかわり用　ご飯	精白米																												
おかわり用　ふりかけ	のりたま	○	○	○	○			○								○		○											
	ゆかり																												

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	アーモンド	カシューナッツ
≪昼食≫																													
ハヤシライス	精白米																												
	牛肉													○															
	玉葱																												
	人参																												
	マッシュルーム																												
	キャノーラ油																												
	ハヤシフレーク		○	○	○									○	○	○													
コンソメスープ	キャベツ																												
	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																												
	赤パプリカ																												
	黄パプリカ																												
	海藻麺																												
調味料(オリーブオイル・塩・胡椒)																													
ヤクルト	ヤクルト		○																										

冬メニュー夕食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	アーモンド	カシューナッツ
≪夕食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
豚汁	豚小間														○														
	大根・人参																												
	牛蒡・里芋																												
	蒟蒻・玉葱																												
	長葱																												
調味料（豊漁だし・ろくすけ味噌）				○	○													○											
牛肉コロッケ	牛肉コロッケ	○	○	○	○									○								○							
	キャノーラ油																												
中濃ソース	中濃ソース				○																	○							
	繊切キャベツ																												
	トマト																												
	ブロッコリー																												
トマト　ジビエ　パスタ	猪・鹿合挽																												
	トマトソース				○											○													
	スパゲッティ			○																									
	パセリ																												
	マッシュルーム																												
	キャノーラ油																												
調味料(ビーフコンソメ・砂糖・ケチャップ)			○	○	○									○		○													
煮込みミニハンバーグ	ミニハンバーグ	○	○	○	○									○	○									○					
	デミグラスソース		○	○	○									○	○	○								○					
調味料（ﾋﾞｰﾌｺﾝｿﾒ・砂糖・ケチャップ・）			○	○	○									○		○													
ろくすけ餅　　ぜんざい	性学餅																												
	あずき																												

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	アーモンド	カシューナッツ
≪朝食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
大根と高野豆腐の味噌汁	大根																												
	高野豆腐				○																								
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
南瓜そぼろ煮	南瓜																												
	豚挽肉														○														
	隠元																												
	キャノーラ油																												
調味料（豊漁だし・醤油・砂糖・味醂）				○	○													○											
おさかなソーセージの野菜炒め	おさかなソー			○	○													○											
	キャベツ・ピーマン																												
	人参・きくらげ																												
	キャノーラ油																												
調味料(豊漁だし・塩・胡椒)				○	○													○											
人参サラダ	ポテトサラダ	○	○	○	○												○												
	人参ペースト																												
	粒コーン																												
	プチトマト																												
	ブロッコリー																												
バナナ	バナナ																						○						
おかわり用　ふりかけ	のりたま	○	○	○	○			○								○		○											
	ゆかり																												

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	アーモンド	カシューナッツ
≪昼食≫																													
肉うどん	うどん			○																									
	豚ばら														○														
	法連草																												
	長葱																												
調味料（豊漁だし・そばつゆ）				○	○													○											
わかめご飯	ご飯																												
	わかめ																												
ツナの小松菜和え	ツナフレーク				○													○											
	小松菜																												
	えのき																												
調味料（豊漁だし・醤油・）				○	○													○											
プリン	プリン	○	○																										
	牛乳		○																										

冬メニュー夕食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	アーモンド	カシューナッツ
≪夕食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
きのこのすまし汁	きのこ																												
	葱																												
調味料(豊漁だし・塩・醤油)				○	○													○											
豚バラ生姜焼き	豚バラ														○														
	玉葱																												
	人参																												
	ピーマン																												
	キャノーラ油																												
調味料(鶏ガラ・醤油・酒・味醂・生姜)				○	○											○													
ロールキャベツのコンソメ煮	ロールキャベツ	○		○	○										○														
	ブロッコリー																												
調味料(ビーフコンソメ・砂糖・塩・胡椒)			○	○	○									○		○													
マカロニのホワイトソース煮	マカロニ			○																									
	マッシュルーム																												
	ズッキーニ																												
	ベシャメルソース		○	○	○																								
	牛乳		○																										
調味料(鶏ガラ・塩・胡椒・砂糖)																○													
海藻サラダ	海藻サラダ																												
	海藻麺																												
	青じそドレッシング			○	○													○											
りんご	りんご																					○							