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																												
切り干し大根と油揚げの味噌汁	切り干し大根																												
	油揚げ				○																								
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
肉団子といんげんの煮物	肉団子			○	○			○							○	○						○							
	隠元																												
調味料(豊漁だし・砂糖・醤油)				○	○													○											
おさかなソーセージのケチャップ炒め	おさかなソー			○	○													○											
	ブロッコリー																												
	ケチャップ																												
調味料(鶏がら・砂糖・キャノーラ油・)																○													
豆サラダ	ポテトサラダ	○	○	○	○												○												
	枝豆				○																								
	赤いんげん豆																												
	白いんげん豆																												
	プチトマト																												
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）				○	○											○													
もやしナムル	もやし				○																								
	人参																												
	法蓮草																												
調味料(塩・醤油・ごま油・鶏がら)				○	○			○								○													
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																												
さつま芋のスープ	さつま芋																												
	パセリ																												
調味料(ビーフコンソメ・塩・胡椒)			○	○	○									○		○													
豚バラの生姜焼き	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・砂糖・味醂・生姜・胡椒)				○	○											○													
マカロニのホワイトソース	フィジリマカロニ			○																									
	マッシュルーム																												
	枝豆・もろこし				○																								
	ベシャメルソース		○	○	○																								
	牛乳		○																										
調味料(鶏ガラ・塩・胡椒・砂糖)																○													
カレイの餡かけ	黄金カレイ																							○					
	青葱																												
みぞれあん				○	○																								
水菜とほぐし鶏和え	水菜																												
	ほぐし鶏	○														○						○							
調味料(塩・胡椒・オリーブオイル)																													
りんご	りんご																					○							

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）			○	○	○									○		○													
ベーコンと法蓮草のソテー	ベーコン	○	○		○										○														
	法蓮草																												
	しめじ																												
	パセリ																												
調味料（塩・胡椒・オリーブオイル）																													
ロールキャベツのコンソメ煮	ロールキャベツ	○		○	○										○														
	カリフラワー																												
調味料(ビーフコンソメ・砂糖・塩・胡椒)			○	○	○									○		○													
タマゴサラダ	タマゴサラダ	○	○	○	○																								
	枝豆				○																								
	ブロッコリー																												
	プチトマト																												
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																												
白菜と法蓮草の味噌汁	白菜																												
	法蓮草																												
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
じゃが芋コロッケ	じゃが芋コロッケ		○	○	○									○															
	キャノーラ油																												
アジフライ	アジフライ	○		○	○													○											
	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																												
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・)			○	○	○									○		○													
ビーフンのカレー炒め	ビーフン																												
	3色パプリカ																												
	大豆ミート				○																								
調味料(鶏ガラ・塩・胡椒・カレーソース・砂糖)			○	○	○											○													
白玉団子　ぜんざい	白玉																												
	あずき																												
	砂糖																												

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																												
玉葱とじゃが芋の味噌汁	玉葱																												
	じゃが芋																												
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
南瓜のそぼろ煮	豚挽肉														○														
	南瓜・隠元																												
	キャノーラ油																												
調味料（豊漁だし・砂糖・醤油・酒・）				○	○													○											
ウインナーと野菜炒め	ウインナー	○	○	○	○										○	○													
	キャベツ																												
	ピーマン																												
	きくらげ																												
	人参																												
	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																												
	紅白蒲鉾	○																○											
調味料（豊漁だし・そばつゆ）				○	○													○											
わかめご飯	ご飯																												
	わかめ																												
ツナと小松菜の炒め	ツナフレーク				○													○											
	小松菜																												
	えのき																												
調味料（豊漁だし・醤油・キャノーラ油・塩・胡椒）				○	○													○											
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																												
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・醤油・味醂）				○	○													○											
鶏肉とキノコの照り焼き	鶏肉															○													
	きのこミックス																												
調味料（照り焼きのたれ）				○	○																								
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)			○	○	○									○		○													
白菜と竹輪の浸し	白菜																												
	竹輪																	○											
調味料(豊漁だし・砂糖・醤油・塩・)				○	○													○											
海藻サラダ	海藻サラダ																												
	海藻麺																												
青じそドレッシング				○	○													○											
みかん	みかん																												