



	朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食
1	魚の粕漬け ひじきの煮物 竹輪の金平 青菜のおろし和え 焼き海苔・味噌汁・御飯 季節のジュース 621kcal	<b>【PASTA Lunch】</b> 野菜たっぷりベベロンチーノ オレンジと豚肉の彩りサラダ パン 果物 スープ 816kcal	<b>【松花堂弁当】</b> 揚げ魚の桜あんかけ 鶏肉のわさび焼き 炒り豆腐・水菜のサラダ 里芋の煮物ゆず風味 お吸い物・赤米御飯 796kcal	11	魚の粕漬け ひじきの煮物 竹輪の金平 青菜のおろし和え 焼き海苔・味噌汁・御飯 季節のジュース 621kcal	<b>【PASTA Lunch】</b> トマトの具だくさんパスタ 新じゃがとスプラウトのサラダ パン 果物 スープ 542kcal	<b>【松花堂弁当】</b> 魚の西京焼き 豚テキ 煮物・出し巻き卵 明太子とごぼうのサラダ お吸い物・赤米御飯 867kcal
2	フルーツパンケーキ ポトフ コーンサラダ ベリースムージー 749kcal	魚の葱ドレッシング 豚肉と豆苗のオイスターソース炒め 春雨サラダ 果物 わかめスープ 御飯 752kcal	<b>お麩入りハンバーグ</b> <b>玉葱ソース</b> 帆立のソテー トマトとアスパラのサラダ 果物 スープ・御飯 864kcal	12	フルーツパンケーキ ポトフ コーンサラダ ベリースムージー 749kcal	魚の春野菜和風ソース 鶏肉の竜田揚げ いんげん胡麻和え 白菜の柚醤油浸し 味噌汁 御飯 650kcal	<b>お麩入りハンバーグ</b> <b>玉葱ソース</b> 帆立のソテー トマトとアスパラのサラダ 果物 スープ・御飯 864kcal
3	焼き魚 かぼちゃの煮物・かまぼこ 小松菜と山芋のサラダ 厚揚げのおろしのせ 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 669kcal	<b>【Sandwich Lunch】</b> バジルチキンサンド 春キャベツの豆乳グラタン 彩り野菜のサラダ 果物 スープ 824kcal	ちらし寿司 春野菜の炊き合わせ 新玉葱の柚子胡椒風味和え 果物 菜の花と白玉の彩り吸い物 734kcal	13	焼き魚 かぼちゃの煮物・かまぼこ 小松菜と山芋のサラダ 厚揚げのおろしのせ 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 669kcal	<b>【Sandwich Lunch】</b> 照り焼きチキンサンド ポテトグラタン オレンジとえびのサラダ デザート スープ 977kcal	ちらし寿司 春野菜の炊き合わせ 新玉葱の柚子胡椒風味和え 果物 菜の花と白玉の彩り吸い物 734kcal
4	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 焼き立てパン あさりと春野菜のおかずスープ 紅茶 637kcal	魚のから揚げ沢煮仕立て 昆布とちくわの煮物 豆腐のサラダ 青菜のピーナッツ和え 味噌汁 雑穀ごはん 641kcal	牛肉とそら豆のオイスターソース炒め 手作りシューマイ セロリとささ身のピリ辛サラダ 杏仁豆腐 中華スープ 御飯 851kcal	14	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 焼き立てパン あさりと春野菜のおかずスープ 紅茶 637kcal	魚の味噌煮 筍と彩り野菜のねぎ塩炒め とろろ 白菜の昆布茶漬け けんちん汁 麦御飯 603kcal	牛肉とそら豆のオイスターソース炒め 手作りシューマイ セロリとささ身のピリ辛サラダ 杏仁豆腐 中華スープ 御飯 851kcal
5	魚の塩焼き 野菜の炒め煮 金平ごぼう しめじと青菜の浸し 焼き海苔・味噌汁・御飯 季節のジュース 787kcal	鶏肉のタルタルソース 旬菜のベーコン炒め 菜の花の春サラダ 果物 味噌汁 御飯 681kcal	魚のムニエル 野菜のガーリック炒め スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯 635kcal	15	魚の塩焼き 野菜の炒め煮 金平ごぼう しめじと青菜の浸し 焼き海苔・味噌汁・御飯 季節のジュース 787kcal	豚肉のゆず胡椒ソース みそかんぶら(東北郷土の味) ひじきの豆サラダ 果物 お吸い物 玄米ごはん 783kcal	魚のムニエル 野菜のガーリック炒め スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯 635kcal
6	しらすトースト サラダ グラノーラヨーグルト トマトクリームスープ 紅茶 711kcal	カレーうどん(関西) さつまいもの重ね煮 大根サラダ 果物 ミニ御飯 780kcal	<b>【松花堂弁当】</b> <b>メンチカツ</b> 魚のおおさ焼き 京がんもの煮物・お浸し かぶと豆苗の塩炒め 味噌汁・赤米御飯 903kcal	16	しらすトースト サラダ グラノーラヨーグルト トマトクリームスープ 紅茶 711kcal	そば 豚肉の冷やししゃぶ さつま芋の照り煮 ゆかり漬け 桜えびの炊き込みご飯 769kcal	<b>【松花堂弁当】</b> <b>長芋の肉巻き天ぷら</b> 魚の漬け焼 厚揚げの煮物・真砂和え きくらげと人参の炒め煮 味噌汁・赤米御飯 779kcal
7	鶏ごま高菜のお茶漬け 筍の土佐煮 野菜のマヨネーズ和え 漬物 季節のジュース 571kcal	オムライス スナッフえんどうのソテー サーモンサラダ 果物 スープ 770kcal	魚のバター醤油焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 煮物 きゅうりの和え物 味噌汁 御飯 653kcal	17	鶏ごま高菜のお茶漬け 筍の土佐煮 野菜のマヨネーズ和え 漬物 季節のジュース 571kcal	ピラフとエビクリーム煮 きゃべつとチーズのコロッケ ミモザサラダ 果物 スープ 798kcal	魚のバター醤油焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 煮物 きゅうりの和え物 味噌汁 御飯 653kcal
8	ウィンナー・オウ・ゼルブ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト スープ 焼き立てパン ミルクティー 772kcal	魚の和風ムニエル 野菜の素揚げ白味噌ソース ふきと油揚げの煮物 きゅうりの塩昆布漬け すまし汁 御飯 648kcal	鶏肉のロースト オレンジ風味 かぼちゃのバター焼き クルミとチーズのサラダ 果物 スープ 焼き立てパン 720kcal	18	ウィンナー・オウ・ゼルブ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト スープ 焼き立てパン ミルクティー 772kcal	魚の南蛮漬け焼き 牛肉と大根の煮物 グリーンアスパラの焼き浸し かぶの香り漬け 味噌汁 御飯 655kcal	鶏肉のロースト オレンジ風味 かぼちゃのバター焼き クルミとチーズのサラダ 果物 スープ 焼き立てパン 720kcal
9	<b>【WA御膳】</b> 焼き魚 里芋のそぼろ煮 めかぶの和え物 さつま揚げ・卵豆腐・漬け物 果物・味噌汁・御飯 639kcal	ハッシュドビーフ チキンと春野菜のサラダ 果物 スープ 784kcal	魚の香港風 肉絲春巻(ロウチェスチュアヌ) 大根とわかめのサラダ デザート 中華スープ 御飯 710kcal	19	<b>【WA御膳】</b> 焼き魚 里芋のそぼろ煮 めかぶの和え物 さつま揚げ・卵豆腐・漬け物 果物・味噌汁・御飯 639kcal	チキンカレー(ライス・ナン付) 春のデトックスサラダ 果物 スープ 889kcal	魚の香港風 肉絲春巻(ロウチェスチュアヌ) 大根とわかめのサラダ デザート 中華スープ 御飯 710kcal
10	オープンオムレツ イタリアンサラダ ヨーグルト 焼き立てパン 豆乳かぼちゃポタージュ 季節のジュース 843kcal	鮭といくらの親子丼 れんこんの青のり焼き 青菜の辛子酢 漬物 果物 すまし汁 709kcal	豚肉のプロヴァンス風 ほうれん草とコーンのソテー 春野菜のビタミンACEサラダ 果物 オニオングラタンスープ 御飯 865kcal	20	オープンオムレツ イタリアンサラダ ヨーグルト 焼き立てパン 豆乳かぼちゃポタージュ 季節のジュース 843kcal	青豆ごはんの豚丼 春野菜と豆腐のえびあんかけ 新玉葱とトマトのおかか和え 果物 漬物 味噌汁 772kcal	豚肉のプロヴァンス風 ほうれん草とコーンのソテー 春野菜のビタミンACEサラダ 果物 オニオングラタンスープ 御飯 865kcal

赤文字: 今期新メニュー 青文字: 季節のメニュー 緑文字: 食効カード添付メニュー

※仕入れの都合上、献立内容が若干変わることがあります