



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1	焼き魚 竹輪の五目煮 三色炒め・焼き海苔 かぶとレモンの甘酢和え 味噌汁・御飯 季節のジュース 683kcal	【パスタランチ】 海の幸のスパゲティ パワーサラダ 焼き立てパン 果物 ミルクスープ 885kcal	【松花堂弁当】 鯖と根菜の黒酢煮 海藻の肉巻き だし巻き卵・和え物 野菜の味噌田楽 お吸い物・赤米御飯 831kcal	11	焼き魚 竹輪の五目煮 三色炒め・焼き海苔 かぶとレモンの甘酢和え 味噌汁・御飯 季節のジュース 683kcal	【パスタランチ】 きのこクリームパスタ 野菜たっぷりサラダ 焼き立てパン 果物 パンプキンポタージュ 962kcal	【松花堂弁当】 彩り豆腐のしんじょ蒸し 鶏肉の醤油焼き 里芋の白煮 だし巻き卵・和え物 お吸い物・赤米御飯 679kcal
2	フルーツパンケーキ ミニサラダ 果物 麦と野菜のスープ 555kcal	【どんぶりランチ】 中華丼 春巻 温野菜の芝麻醬タレ デザート レタスの五目スープ 896kcal	てりやきハンバーグスパイスソース れんこんとベーコンのソテー コールスローサラダ 果物 スープ 御飯 892kcal	12	フルーツパンケーキ ミニサラダ 果物 麦と野菜のスープ 555kcal	【どんぶりランチ】 牛丼 ブロッコリーのかにあんかけ 寒天の和え物 果物 のっぺい汁 758kcal	てりやきハンバーグスパイスソース れんこんとベーコンのソテー コールスローサラダ 果物 スープ 御飯 892kcal
3	【WA御膳】 魚のおきな焼き 高野豆腐の含め煮 和え物・かまぼこ・煮豆 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 778kcal	豆乳の和風シチュー 茄子のチーズ焼き サラダ 果物 焼き立てパン 紅茶 677kcal	ちらし寿司 焼きつけ大根ステーキ キャベツの塩麹和え 果物 鉄分たっぷり粕汁 813kcal	13	【WA御膳】 魚のおきな焼き 高野豆腐の含め煮 和え物・かまぼこ・煮豆 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 778kcal	薄切りビーフのミニツンチュー ニース風サラダ デザート 焼き立てパン 紅茶 800kcal	ちらし寿司 焼きつけ大根ステーキ キャベツの塩麹和え 果物 鉄分たっぷり粕汁 813kcal
4	スクランブルエッグ 温野菜のツナドレッシング 焼き立てパン フルーツヨーグルト スープ 721kcal	魚の胡麻味噌焼き もちもち芋のおやき 切り干し大根の炒め煮 果物 すまし汁 御飯 556kcal	豚キムチ いかの海苔巻団子 レタスとワカメのサラダ デザート 中華スープ 御飯 864kcal	14	スクランブルエッグ 温野菜のツナドレッシング 焼き立てパン フルーツヨーグルト スープ 721kcal	魚のバーベキューソース さつま芋と昆布の煮物 切干大根の胡麻酢和え 果物 具だくさん味噌バター汁 御飯 729kcal	豚キムチ いかの海苔巻団子 レタスとワカメのサラダ デザート 中華スープ 御飯 864kcal
5	【朝茶漬けメニュー】 きのこ混ぜご飯の鮭茶漬け さつま揚げの煮物 青菜のお浸し 香の物 果物 566kcal	【Cafe's Lunch】 照り焼きチキンサント かぼちゃのガーリックソテー 果物 トマトクリームチャウダー 870kcal	魚の唐揚げあんかけ 豚肉と春菊のごま和え れんこんの青のり焼き 果物 味噌汁 御飯 679kcal	15	【朝茶漬けメニュー】 きのこ混ぜご飯の鮭茶漬け さつま揚げの煮物 青菜のお浸し 香の物 果物 566kcal	【Cafe's Lunch】 バゲットサンド えびのスパイスロースト 果物 スープ 850kcal	魚の唐揚げあんかけ 豚肉と春菊のごま和え れんこんの青のり焼き 果物 味噌汁 御飯 679kcal
6	ほうれん草と じゃが芋のキッシュ 人参のクリーミーサラダ 果物 焼き立てパン コーンポタージュ 833kcal	海鮮あんかけ焼きそば しゅうまい 海藻サラダ デザート 白菜のピリ辛スープ 891kcal	【松花堂弁当】 鶏肉の和風ソース仕立て 魚の煮付け かぶの味噌かけ 揚げ芋のべつ甲餡 和え物・味噌汁・赤米御飯 700kcal	16	ほうれん草と じゃが芋のキッシュ 人参のクリーミーサラダ 果物 焼き立てパン コーンポタージュ 833kcal	鶏南蛮うどん いかの味噌炒め いんげん胡麻和え 果物 ゆかり御飯 699kcal	【松花堂弁当】 白菜の重ね蒸し 魚の味噌焼き 揚げ出し大根 煮物・酢の物 お吸い物・赤米御飯 703kcal
7	【WA御膳】 焼き魚・きんぴら がんもどきの煮物 煮浸し・煮豆・佃煮 味噌汁・御飯 季節のジュース 684kcal	【ブラックカレー Lunch】 ブラックカレー 帆立のバターソテー コンビネーションサラダ 果物 スープ 940kcal	えびと卵のチリソース炒め 餃子 中華風和えサラダ デザート クコの実と長芋のスープ 御飯 724kcal	17	【WA御膳】 焼き魚・きんぴら がんもどきの煮物 煮浸し・煮豆・佃煮 味噌汁・御飯 季節のジュース 684kcal	【ブラックカレー Lunch】 ブラックカレー 帆立のソテー・豆乳ごまソース スプラウトのサラダ 果物 スープ 857kcal	えびと卵のチリソース炒め 餃子 中華風和えサラダ デザート クコの実と長芋のスープ 御飯 724kcal
8	ウインナーのトマト煮 グラノーラサラダ バルサミコドレッシング ヨーグルト 果物 焼き立てパン 793kcal	【Don ランチ】 豚肉の野菜あんかけ丼 茄子とピーマンの鍋しぎ 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 763kcal	魚のソテー 人参ピュレソース ベーコンのガーリック炒め チーズのカフェサラダ 果物 スープ 御飯 803kcal	18	ウインナーのトマト煮 グラノーラサラダ バルサミコドレッシング ヨーグルト 果物 焼き立てパン 793kcal	【Don ランチ】 かつめし ブロカリゴマネーズ 野菜のマリネ 果物 スープ 838kcal	魚のソテー 人参ピュレソース ベーコンのガーリック炒め チーズのカフェサラダ 果物 スープ 御飯 803kcal
9	チャンプルー風炒め物 昆布とさつま揚げの煮物 水菜とえのきの柚子浸し かまぼこ・焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 688kcal	チキンのハニーマスタードソース ほうれん草と鮭のグラタン イタリア風サラダ 果物 スープ 御飯 831kcal	豚肉の生姜焼き 豆腐の煮物 ごぼうのサラダ こんにゃくのピリ辛風味 味噌汁 御飯 717kcal	19	チャンプルー風炒め物 昆布とさつま揚げの煮物 水菜とえのきの柚子浸し かまぼこ・焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 688kcal	チキンソテートマトとバジルのソース コロケ サラダ 果物 コーンチャウダー 御飯 960kcal	豚肉の生姜焼き 豆腐の煮物 ごぼうのサラダ こんにゃくのピリ辛風味 味噌汁 御飯 717kcal
10	フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 甘酒のベリースムージー 644kcal	魚のグリル香味酢 にらのごま味噌炒め かぼちゃのサラダ 果物 すまし汁 帆立炊き込みご飯 704kcal	【洋食ディナー】 スウェーデンミートボール じゃが芋とベーコンのブイヨン煮 彩り野菜のサラダ 果物 スープ・パセリライス 899kcal	20	フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 甘酒のベリースムージー 644kcal	鮭のちゃんちゃん焼き 鶏の治部煮風 切干大根のサラダ 果物 お吸い物 御飯 785kcal	【洋食ディナー】 スウェーデンミートボール じゃが芋とベーコンのブイヨン煮 彩り野菜のサラダ 果物 スープ・パセリライス 899kcal

赤字：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