



	朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食
1	魚の粕漬け カリフラワーの炒め物 ぜんまいの煮物 厚揚げのさっぱり生姜風味 焼き海苔・味噌汁・御飯 ヨーグルトドリンク 803kcal	【パスタランチ】 スパゲティミートソース くるみとりんごのサラダ 果物 スープ パン 916kcal	【松花堂弁当】 れんこんの豚肉巻き 白身魚の蒸し物 さつま芋と大豆の胡麻からめ こんにやくの味噌田楽 お浸し・お吸い物・赤米御飯 583kcal	11	魚の粕漬け カリフラワーの炒め物 ぜんまいの煮物 厚揚げのさっぱり生姜風味 焼き海苔・味噌汁・御飯 ヨーグルトドリンク 803kcal	【パスタランチ】 和風クリーミーパスタ ツナともち麦のサラダ パン 果物 スープ 749kcal	【松花堂弁当】 さばバーグ 牛肉沢煮 木の子みぞれかけ ちぐさ卵・和え物 さつま芋のナッツ味噌田楽 お吸い物・赤米御飯 831kcal
2	根菜の豆乳リゾット キッシュ風卵の焼き物 サラダ 果物 紅茶 626kcal	【郷土料理ランチ】 魚の鍋照り焼き 芋煮(山形県郷土料理) 白菜のわさび和え 漬物 味噌汁・御飯 727kcal	【本格カレーディナー】 ブラックカレー いかのガーリックソテー サラダ・ドゥ・セゾン 果物 スープ 876kcal	12	根菜の豆乳リゾット キッシュ風卵の焼き物 サラダ 果物 紅茶 626kcal	【郷土料理ランチ】 焼き魚の南蛮漬け とり天(大分県郷土料理) 季節野菜のたらこ和え すまし汁 こうし飯(高知県郷土料理) 645kcal	【本格カレーディナー】 ブラックカレー いかのガーリックソテー サラダ・ドゥ・セゾン 果物 スープ 876kcal
3	【WA御膳】 魚の南部焼き 野菜の白味噌ごま風味 三種盛り合わせ 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 625kcal	ガバオライス 魚のココナッツフライ 野菜スティック 果物 中華スープ 905kcal	キンバ(韓国風のり巻き) 豚肉の中華風味味噌炒め 里芋の麻辣風味 切干大根と桜えびのピリ辛和え マンゴームース 白玉の中華スープ 714kcal	13	【WA御膳】 魚の南部焼き 野菜の白味噌ごま風味 三種盛り合わせ 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 625kcal	鶏肉のソテー 柚子胡椒風味のソース 野菜のマヨネーズ炒め 旬野菜のナッツドレッシング 果物 スープ 836kcal	キンバ(韓国風のり巻き) 豚肉の中華風味味噌炒め 里芋の麻辣風味 切干大根と桜えびのピリ辛和え マンゴームース 白玉の中華スープ 714kcal
4	フレンチトースト ウインナーのリオン風 もち麦と野菜のスープ グラノーラヨーグルト 925kcal	魚の和風ムニエル 揚げだし豆腐 もやしと海苔の和え物 果物 味噌汁 御飯 689kcal	【ハンバーグディナー】 煮込みハンバーグ 大根のミルフィーユ グリーンサラダ 果物 スープ・御飯 815kcal	14	フレンチトースト ウインナーのリオン風 もち麦と野菜のスープ グラノーラヨーグルト 925kcal	魚の味噌バターソース 豚肉とごぼうの梅煮 白菜の即席漬け とろろ すまし汁 麦御飯 728kcal	【ハンバーグディナー】 煮込みハンバーグ 大根のミルフィーユ グリーンサラダ 果物 スープ・御飯 815kcal
5	魚と野菜の和風炒め さつま揚げと野菜の炒め煮 青菜の辛子和え 煮豆・焼き海苔 お吸い物・御飯 季節のジュース 737kcal	【Café's Lunch】 バジルチキンサンド 根菜のオープン焼き フレッシュサラダ 果物 スープ 607kcal	魚の香港風 はんぺんと海老のふわふわ春巻 オリエンタルサラダ 果物 中華スープ 御飯 666kcal	15	魚と野菜の和風炒め さつま揚げと野菜の炒め煮 青菜の辛子和え 煮豆・焼き海苔 お吸い物・御飯 季節のジュース 751kcal	【Café's Lunch】 ベグルサンド えびと豆のサンドイッチ ナッツサラダ〜りんごドレッシング〜 果物 スープ 806kcal	魚の香港風 はんぺんと海老のふわふわ春巻 オリエンタルサラダ 果物 中華スープ 御飯 666kcal
6	ココット マッシュポテト 温野菜サラダ 焼き立てパン スープ ほうじ茶豆乳バナナムーゼー 643kcal	けんちんうどん 白滝とごぼうのいり煮 はりはり水菜とささみのサラダ 果物 ひじきご飯 729kcal	【松花堂弁当】 豚肉のソテー味噌クリームソース さけマヨ・和え物 長芋の銀あんかけ 茄子の柚子胡椒ポン酢ソース お吸い物・赤米御飯 818kcal	16	ココット マッシュポテト 温野菜サラダ 焼き立てパン スープ ほうじ茶豆乳バナナムーゼー 643kcal	【横浜ヌードルランチ】 サンマー麺 シュウマイ ほうれん草とハムのナムル 杏仁豆腐 855kcal	【松花堂弁当】 かぶと豚肉の旨煮 魚の辛味噌焼き いが揚げ・くりの松風 きのこのおろし和え お吸い物・赤米御飯 855kcal
7	【朝粥セット】 中華風野菜粥 彩り卵・お浸し 菜味盛り合わせ 一口豆腐 果物 459kcal	魚の柚子胡椒風味 きのこパターソース れんこんのピリ辛炒め キャベツの生姜和え 果物 お吸い物・御飯 645kcal	鶏肉のごまソース さつまいものスコップコロッケ 豆サラダ 果物 スープ 御飯 913kcal	17	【朝粥セット】 中華風野菜粥 彩り卵・お浸し 菜味盛り合わせ 一口豆腐 果物 459kcal	魚と根菜の甘辛ソース キャベツチャンプル 水菜と油揚げの生姜風味サラダ 果物 味噌汁 御飯 664kcal	鶏肉のごまソース さつまいものスコップコロッケ 豆サラダ 果物 スープ 御飯 913kcal
8	フルーツパンケーキ ハムと野菜のボリュームサラダ 黒豆と鶏ひき肉の豆乳スープ 季節のジュース 758kcal	中華丼 小籠包 中華風ピクルス 果物 中華スープ 741kcal	揚げ魚の甘酢からめ 肉じゃが 舞茸と春菊の菊花和え 果物 味噌汁 栗御飯 779kcal	18	フルーツパンケーキ ハムと野菜のボリュームサラダ 黒豆と鶏ひき肉の豆乳スープ 季節のジュース 758kcal	【コリアンランチ】 焼き肉ビビンバ もちり海鮮チヂミ もやしの風味和え 果物 わかめスープ 896kcal	揚げ魚の甘酢からめ 肉じゃが 舞茸と春菊の菊花和え 果物 味噌汁 栗御飯 779kcal
9	【WA御膳】 魚のマヨネーズ焼き 鮭と大葉入り卵焼き 金平ごぼう・煮豆・かまぼこ 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 790kcal	鶏肉のトマトクリームソースかけ アスパラのワインソテー クルミとチーズのサラダ 果物 スープ パン 729kcal	ごま風味の麻婆茄子 大根の中華煮 春雨の和え物 果物 中華スープ 御飯 811kcal	19	【WA御膳】 魚のマヨネーズ焼き 鮭と大葉入り卵焼き 金平ごぼう 金平ごぼう・煮豆・かまぼこ 香の物・味噌汁・御飯 790kcal	シーフードドリア かぶとバジルのマリネ コールスローサラダ 果物 ハーブティー 699kcal	ごま風味の麻婆茄子 大根の中華煮 春雨の和え物 果物 中華スープ 御飯 811kcal
10	スクランブルエッグ&サラダ ヨーグルト 果物 焼き立てパン コーンチャウダー 733kcal	鶏のまるやか醤油焼き丼 こんにやくピリ辛煮 もやしのサラダ 果物 れんこんのすり流し五目汁 819kcal	クリームシチュー いかのジェノベーゼ炒め リーフサラダ 果物 スープ 御飯 749kcal	20	スクランブルエッグ&サラダ ヨーグルト 果物 焼き立てパン コーンチャウダー 733kcal	ちらし寿司丼 ふわふわ豆腐のきのこあんかけ 海藻サラダ 果物 すまし汁 701kcal	クリームシチュー いかのジェノベーゼ炒め リーフサラダ 果物 スープ 御飯 749kcal