海洋センター　10月　週間メニュー

※メニューは変更する場合があります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	・ミートオムレツ （ケチャップ） ・チキンナゲット ・ナチュラルカットポテト （油） ・サラダ キャベツ コーン 胡瓜 ・塩昆布	・プレーンオムレツ （ケチャップ） ・カニクリームコロッケ ・シューストリングポテト （油） ・サラダ キャベツ ブロッコリー ・大豆の佃煮	・スクランブルエッグ （Aハム） ・ミートボール （ケチャップ） ・フライドポテト （油） ・サラダ キャベツ ブロッコリー 胡瓜 コーン ・うぐいす豆	・ミートオムレツ （ケチャップ） ・チキンナゲット ・ナチュラルカットポテト （油） ・サラダ キャベツ コーン 胡瓜 ・塩昆布	・スクランブルエッグ （Aハム） ・ミートボール （ケチャップ） ・フライドポテト （油） ・サラダ キャベツ ブロッコリー 胡瓜 コーン ・うぐいす豆	・プレーンオムレツ （ケチャップ） ・カニクリームコロッケ ・シューストリングポテト （油） ・サラダ キャベツ ブロッコリー ・大豆の佃煮	・スクランブルエッグ （Aハム） ・ミートボール （ケチャップ） ・フライドポテト （油） ・サラダ キャベツ ブロッコリー 胡瓜 コーン ・うぐいす豆
	・ご飯 ・味噌汁（ワカメ） ・漬物（刻みたくあん）	・ご飯 ・味噌汁（麩） ・漬物（刻みたくあん）	・ご飯 ・味噌汁（ワカメ） ・漬物（刻みたくあん）	・ご飯 ・味噌汁（油揚げ） ・漬物（刻みたくあん）	・ご飯 ・味噌汁（ワカメ） ・漬物（刻みたくあん）	・ご飯 ・味噌汁（麩） ・漬物（刻みたくあん）	・ご飯 ・味噌汁（ワカメ） ・漬物（刻みたくあん）
昼食	・炒飯 Aハム 人参 玉葱 葱 玉子 シャンタン・味の素・醤油・塩コショウ ・春巻き キャベツ ・ミニコーンラーメン 中華麺 コーン ワカメ 葱 シャンタン	・親子丼 鶏もも 玉葱 色板 葱 玉子 ・カレーコロッケ キャベツ ・ミニうどん うどん 色板 ワカメ 葱	・ハヤシライス 牛肉 玉葱 人参 グリーンピース ハヤシライスルゥ・ケチャップ ・コーンコロッケ キャベツ ・青りんごゼリー	・カツ丼 ロース豚カツ 玉葱 葱 玉子 ・切干煮 切干大根 油揚げ 人参 玉子 ・ミニそうめん そうめん 色板 ワカメ 葱	・チキンライス 鶏もも 玉葱 人参 コンソメ・ケチャップ 塩。コショウ・砂糖 ・肉入りコロッケ キャベツ ・スパサラダ スパゲティ・ゆかり ・コーンとワカメのスープ コーン・ワカメ・葱 ・オレンジゼリー	・鶏炊きこみごはん 鶏もも 人参 千切りごぼう 油揚 山菜水煮 ・磯辺揚げ キャベツ ・ミニうどん うどん 色板 ワカメ 葱	・ビーフカレー 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレールゥ ・マカロニサラダ ツイストマカロニ キャベツ 胡瓜 Mix コーン ボイル玉子 マヨネーズ ・乳酸菌飲料
	・漬物（福神漬）	・漬物（さくら漬け）	・漬物（福神漬）	・漬物（さくら漬け）	・漬物（福神漬）	・漬物（さくら漬け）	・漬物（福神漬）
夕食	・焼肉風 豚肉 玉葱 人参 紅生姜・焼肉のタレ キャベツ ・白身フライ ブロッコリー ・うすぎりポテト ・玉子スープ 玉子 玉葱 人参 葱	・煮込みハンバーグ ハンバーグ ビーフシチューの素・ケチャップ ・海老ミックスフライ ブロッコリー ・きんぴらごぼう 千切りごぼう 人参 こんにゃく 白ゴマ ・野菜スープ キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 コンソメ	・チキンカツ チキンカツ ケチャップ・ソース ・玉子ロール キャベツ ブロッコリー ・ポテトサラダ ・クリームシチュー 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース クリームシチューの素	・鶏の照焼き 鶏もも 醤油・砂糖 キャベツ ・イカ野菜カツ ブロッコリー ・スパゲティサラダ ・豚汁 豚肉 大根 人参 白菜 千切りごぼう 葱	・煮込みハンバーグ ハンバーグ ビーフシチューの素・ケチャップ ・海老ミックスフライ ブロッコリー ・きんぴらごぼう 千切りごぼう 人参 こんにゃく 白ゴマ ・野菜スープ キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 コンソメ	・ポークカツ 豚カツ ケチャップ・ソース ・シューマイ キャベツ ブロッコリー ・ポテトサラダ ・クリームシチュー 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース クリームシチューの素	・鶏の照焼き 鶏もも 醤油・砂糖 キャベツ ・イカ野菜カツ ブロッコリー ・スパゲティサラダ ・豚汁 豚肉 大根 人参 白菜 千切りごぼう 葱
	・ご飯 ・漬物（しば漬け）	・ご飯 ・漬物（しば漬け）	・ご飯 ・漬物（しば漬け）	・ご飯 ・漬物（しば漬け）	・ご飯 ・漬物（しば漬け）	・ご飯 ・漬物（しば漬け）	・ご飯 ・漬物（しば漬け）