海洋センター　　あさ

12月24日　月曜日		12月25日　火曜日		12月26日　水曜日		12月27日　木曜日		12月28日　金曜日		12月29日　土曜日		12月30日　日曜日	
プレーンオムレツ		**スクランブルエッグ**						**プレーンオムレツ**		**スクランブルエッグ**		**プレーンオムレツ**	
オムレツ	1ヶ	スクランブルエッグ	30					オムレツ	1ヶ	スクランブルエッグ	30	オムレツ	1ヶ
ケチャップ		Aハム	1/5					ケチャップ		Aハム	1/5	ケチャップ	
チキンナゲット	1ヶ	チキンナゲット	1ヶ					カニクリームコロッケ	1ヶ	チキンナゲット	1ヶ	カニクリームコロッケ	1ヶ
										ケチャップ			
シューストリングポテト	40							シューストリングポテト	40			シューストリングポテト	40
油		ナチュラルカットポテト	40					油		ナチュラルカットポテト	40	油	
		油								油			
サラダ								**サラダ**				**サラダ**	
キャベツ	20	**サラダ**						キャベツ	20	**サラダ**		キャベツ	20
ブロッコリー	20	ブロッコリー	20					ブロッコリー	20	ブロッコリー	20	ブロッコリー	20
		キャベツ	20							キャベツ	20		
		胡瓜	5							胡瓜	5		
大豆の佃煮		コーン	5					**塩昆布**		コーン	5	**塩昆布**	
大豆の佃煮	10							塩昆布	10			塩昆布	10
		塩昆布								**大豆の佃煮**			
漬物		塩昆布	10					漬物		大豆の佃煮	10	漬物	
		漬物								漬物			
麩	2	ワカメ	3					麩	2	ワカメ	3	麩	2
葱	2	葱	2					葱	2	葱	2	葱	2
味噌		味噌						味噌		味噌		味噌	

海洋センター　　ひる

12月24日　月曜日		12月25日　火曜日		12月26日　水曜日		12月27日　木曜日		12月28日　金曜日		12月29日　土曜日		12月30日　日曜日	
炒飯		**親子丼**						**カツ丼**		**炒飯**		**親子丼**	
Aハム	1/3	鶏もも	40					ロース豚カツ	60g	Aハム	1/3	鶏もも	40
人参	10	玉葱	80							人参	10	玉葱	80
玉葱	20	色板	1/20					玉葱	40	玉葱	20	色板	1/20
葱	2	葱	2					葱	2	葱	2	葱	2
玉子	1ケ	玉子	1ケ					玉子	1ケ	玉子	1ケ	玉子	1ケ
		きざみのり										きざみのり	
シャンタン・味の素								**切干煮**		シャンタン・味の素			
醤油・塩・こしょう		**カレーコロッケ**						切干大根	5	醤油・塩・こしょう		**カレーコロッケ**	
		カレーコロッケ	1ケ					油揚	1/20			カレーコロッケ	1ケ
春巻き		キャベツ	15					人参	5	**春巻き**		キャベツ	15
春巻き	1ケ							醤油・砂糖		春巻き	1ケ		
キャベツ	15	**ミニうどん**								キャベツ	15	**ミニうどん**	
		うどん	1/2					**ミニそうめん**				うどん	1/2
ミニコーンラーメン		色板	1/20					ソーメン	1/2	**ミニコーンラーメン**		色板	1/20
中華麺	2/3	ワカメ	2					色板	1/20	中華麺	2/3	ワカメ	2
コーン	20	葱	2					ワカメ	2	コーン	20	葱	2
ワカメ	2							葱	2	ワカメ	2		
葱	2	漬物	15							葱	2	漬物	15
シャンタン								漬物	15	シャンタン			
漬物	15									漬物	15		

海洋センター　　よる

12月24日　月曜日		12月25日　火曜日		12月26日　水曜日		12月27日　木曜日		12月28日　金曜日		12月29日　土曜日		12月30日　日曜日	
焼肉風						**鶏の照焼き**		**ポークカツ**		**煮込みハンバーグ**			
豚肉	70					鶏もも	120	豚カツ	100	ハンバーグ	100g		
玉葱	40					醤油・砂糖		ケチャップ・ソース					
人参	10									ビーフシチューの素・ケチャップ			
紅生姜・焼肉のタレ						キャベツ	15	シューマイ	1ヶ				
キャベツ	15									キャベツ	15		
白身フライ						**白身フライ**		キャベツ	15				
白身フライ	1ヶ					白身フライ	1ヶ	ブロッコリー	15	**海老ミックスフライ**			
ブロッコリー	15					ブロッコリー	15			海老ミックスフライ	1ヶ		
								ポテトサラダ		ブロッコリー	15		
うすぎりポテト						**スパゲティサラダ**		ポテトサラダ	30	**きんぴらごぼう**			
うすぎりポテト	30					スパゲティサラダ	30			千切りごぼう	40		
										人参	10		
						豚汁		**クリームシチュー**		こんにゃく	5		
						豚肉	10	鶏肉	30	白ゴマ			
玉子スープ						大根	10	じゃが芋	30	**野菜スープ**			
玉子	1/5					人参	5	玉葱	20	キャベツ	30		
玉葱	20					白菜	10	人参	10	玉葱	20		
人参	5					千切りごぼう	10	グリーンピース	3	人参	5		
葱	2					葱	2	クリームシチューの素		青梗菜	10		
コンソメ										コンソメ			
漬物	15					漬物	15	漬物	15	漬物	15		