海洋センター　10月～3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	・プレーンオムレツ （ケチャップ） ・ベーコンポテトバーグ ・フライドポテト （油） ・ウィンナー キャベツ	・たまごやき ・ミートボール ・ナチュラルカットポテト （油） ・ウィンナー キャベツ	・ミートオムレツ （ケチャップ） ・チキンナゲット ・フライドポテト （油） ・ウィンナー キャベツ	・たまごやき ・ミートボール ・ナチュラルカットポテト （油） ・ウィンナー キャベツ	・プレーンオムレツ （ケチャップ） ・ベーコンポテトバーグ ・フライドポテト （油） ・ウィンナー キャベツ	・たまごやき ・ミートボール ・ナチュラルカットポテト （油） ・ウィンナー キャベツ	・ミートオムレツ （ケチャップ） ・チキンナゲット ・フライドポテト （油） ・ウィンナー キャベツ
	・ご飯 ・味噌汁（麸） ・漬物（刻みたくあん）	・ご飯 ・味噌汁（白菜） ・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（白菜） ・漬物（刻みたくあん）	・ご飯 ・味噌汁（麸） ・漬物（刻みたくあん）	・ご飯 ・味噌汁（白菜） ・漬物（刻みたくあん）	・ご飯 ・味噌汁（油揚げ） ・漬物（刻みたくあん）
昼食	・炒飯 玉子 玉葱 Mix 焼豚 葱 ホンタン・塩コショウ 味の素・砂糖 ・ラーメン ラーメン Aハム 葱 ボイルキャベツ ラーメンスープ	・キーマカレー 合びきミンチ 玉葱 人参 ダイスカットトマト トマトピューレ カレールゥ ターメリック・コンソメ 生姜 芽キャベツ ・野菜サラダ キャベツ サニーレタス 人参 水菜	・カツ丼 ロース豚カツ 玉葱 葱・玉子 しょうゆ・砂糖・だしの素 ・切干煮 切干大根 油揚げ 人参 醤油・砂糖・だしの素・味の素 ・お吸い物 そうめん 大根菜・葱 うどんだし・醤油・砂糖 だしの素・みりん・味の素	・ハッシュドポーク 豚肉 玉葱 人参 エリンギスライス ダイスカットトマト ハヤシフレーク 生姜・コンソメ・砂糖・ケチャップ ・マカロニサラダ ツイストマカロニ 胡瓜 Mix コーン ボイル玉子 塩コショウ・マヨネーズ・砂糖	・中華丼 豚肉 千切りかまぼこ 白菜 人参 太もやし ぶなしめじ カットインゲン ホンタン・だしの素・砂糖・醤油 ごま油・片栗粉 ・中華スープ 小松菜 ホンタン・醤油・砂糖・味の素 ・中華ごまだんご	・ツナ炊きこみごはん ツナ 人参・油揚 千切りごぼう 椎茸スライス グリーンピース うどんだし・醤油・みりん ・ミニうどん うどん 蒸し鶏ほぐし身 葱 うどんだし・だしの素・みりん ・磯辺揚げ ちくわ・青のり・小麦粉 キャベツ	・ビーフカレー 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレールゥ コンソメ・砂糖 ・野菜サラダ キャベツ サニーレタス 人参 水菜 ・乳酸菌飲料
	・漬物（福神漬）	・漬物（福神漬）	・漬物（つぼ漬）	・漬物（福神漬）	・漬物（福神漬）	・漬物（つぼ漬）	・漬物（福神漬）
夕食	・チキンステーキ ・チキンステーキ（レモン） ・シューマイ ・キャベツ ・スパ炒め（ケチャップ） スパゲティ Mix・玉葱 ソーセージスライス ケチャップ・コンソメ・砂糖・塩コショウ ・菜の花と人参浸し 菜の花・人参 うどんだし・だしの素・みりん ・お吸い物 エリンギ・白葱 きぬさや・ うどんだし・しょうゆ・さとう	・メンチカツ ・メンチカツ ・茄子の肉詰めフライ ・茄子の肉詰めフライ ・ポークウィンナー ・コインキャロット ・キャベツ・ブロッコリー ・大豆煮 水煮大豆 千切り椎茸 人参　・千切り筍 うどんだし・醤油・砂糖・味の素 ・コンソメスープ 玉葱 パセリフレーク コンソメ・塩・砂糖・味の素	・煮込みハンバーグ ・ハンバーグ ハヤシフレーク・ケチャップ ・キャベツ ・海老フライ ・海老フライ ・ブロッコリー ・白菜と小松菜浸し 白菜 小松菜 レッドピーマンスライス うどんだし・醤油・砂糖・味の素 ・味噌汁 巻麸 水菜 味噌・だしの素・みりん・味の素	・チキンカツ ・チキンカツ ケチャップ・ソース ・豚串フライ ・串カツ ・キャベツ ・やきそば ・やきそば ・青のり ・ゆかり和え 青梗菜 白菜　・ゆかり うどんだし・醤油・砂糖・味の素 ・中華スープ 太もやし ホンタン・醤油・砂糖・味の素	・煮込みハンバーグ ・ハンバーグ てりやき ・チキンステーキ ・チキンステーキ（レモン） ・キャベツ ・カリフラワー ・高野煮 高野豆腐 G.P. 醤油・砂糖・だしの素 ・コンソメスープ 玉葱 パセリフレーク コンソメ・塩・砂糖・味の素	・鶏の唐揚げ ・唐揚げ ・サーモンフライ タルタルソース キャベツ ・スパゲティ 砂糖・塩・コンソメ ・大根そぼろ煮 ・大根 ・人参 ・鶏ミンチ だしの素・醤油・砂糖 ・味噌汁 じゃがいも 葱 味噌・だしの素・みりん・味の素	・ひれカツ ・ひれカツ 豚カツソース キャベツ ・野菜豆腐ハンバーグ ・野菜豆腐ハンバーグ ・蓮根きんぴら ・蓮根水煮 ・人参 ・こんにゃく だしの素・醤油・砂糖・みりん ・中華スープ 白菜 葱 ホンタン・醤油・砂糖・味の素
	・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）