海洋センター　2023年6月～9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） ・**ミートボール** ・**フライドポテト** （油） ・**ウィンナー** ・ボイルキャベツ	・**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** ・ボイルキャベツ	・**プレーンオムレツ** （ケチャップ） ・**ミートボール** ・**フライドポテト** （油） ・**ウィンナー** ・ボイルキャベツ	・**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** ・ボイルキャベツ	・**プレーンオムレツ** （ケチャップ） ・**ミートボール** ・**フライドポテト** （油） ・**ウィンナー** ・ボイルキャベツ	・**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** ・ボイルキャベツ	・**プレーンオムレツ** （ケチャップ） ・**ミートボール** ・**フライドポテト** （油） ・**ウィンナー** ・ボイルキャベツ
	・ご飯 ・味噌汁（麩） ・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（麩） ・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（麩） ・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（麩） ・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 ・**冷麺** ラーメン Aハム 胡瓜 太もやし 錦糸卵 冷麺スープ・酢・砂糖	・**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 ・**コーンとツナのサラダ** コーン ツナ ボイルキャベツ 人参 ボイル玉子 マヨネーズ・塩コショウ	・**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 ミックスベジタブル 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 青梗菜 きくらげ 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 ・**青りんごゼリー**	・**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 ・**冷やしミニうどん** 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 ・**ポテトサラダ** ポテトサラダ ・**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(レモン)** ・**ミニドーナッツコロッケ** ・ボイルキャベツ ・**たこやき** ・青のり ・たこ焼きソース ・**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** 巻麩・葱 花形さつま うどんだし・しょうゆ・さとう	・**鶏の唐揚げ** ・**白身フライ** ・ボイルキャベツ ・**スパ炒め** ・スパゲティ 砂糖・塩・コンソメ ・**大豆煮** 水煮大豆 千切り椎茸・人参 うどんだし・醤油・砂糖・味の素 ・**味噌汁** 豆腐 葱 味噌・だしの素・みりん・味の素	・**煮込みハンバーグ** ハヤシフレーク・ケチャップ ・**海老フライ** ・ボイルキャベツ ・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** 巻麩 ほうれんそう 味噌・だしの素・みりん・味の素	・**チキンカツ** ・豚カツソース ・**野菜肉巻き** ・**ポテト** ・ボイルキャベツ ・**スパ炒め** ・スパゲティ 砂糖・塩・コンソメ ・**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 ・**味噌汁** 大根 味噌・だしの素・みりん・味の素	・**チキンステーキ(レモン)** ・**ハートのコロッケ** ・ボイルキャベツ ・**やきそば** ・青のり ・**高野煮** 高野豆腐 グリーンピース 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** ・**ロース豚カツ** ・豚カツソース ・ボイルキャベツ ・**スパ炒め** ・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** 豆腐 葱 味噌・だしの素・みりん・味の素	・**ひれカツ** ・豚カツソース ・**野菜豆腐ハンバーグ** ・ボイルキャベツ ・**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** 水餃子 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）