海洋センター　2023年10月～2024年3月

※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 ・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	・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 ・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	・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 ・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	・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 ・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 人参 合びきミンチ 葱 ホンタン・塩コショウ 味の素・砂糖 ・ラーメン 麺 Aハム 葱 ボイルキャベツ ラーメンスープ ホンタン	・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	・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	・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	・炒飯 玉子 玉葱 人参 合びきミンチ 葱 ホンタン・塩コショウ 味の素・砂糖 ・ラーメン 麺 Aハム 葱 ボイルキャベツ ラーメンスープ ホンタン	・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	・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
	・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（福神漬）	・漬物（つぼ漬）
夕食	・チキンステーキ(レモン) ・ミニドーナッツコロッケ ・キャベツ ・たこやき ・青のり ・たこ焼きソース ・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 ・お吸い物 巻麩・葱 玉葱 うどんだし・しょうゆ・さとう	・鶏の唐揚げ ・白身フライ ・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 ・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 ・キャベツ ・ブロッコリー ・大根そぼろ煮 ・大根 ・人参 ・鶏ミンチ だしの素・醤油・砂糖 ・お吸い物 巻麩・葱 玉葱 うどんだし・しょうゆ・さとう	・チキンカツ ・豚カツソース ・野菜肉巻き ・ポテト ・キャベツ ・スパ炒め ・スパゲティ 砂糖・コンソメ・ケチャップ ・ひじき煮 ひじき 油揚げ 人参・椎茸スライス 醤油・砂糖・だしの素・味の素 ・味噌汁 豆腐・葱 味噌・だしの素・みりん・味の素	・チキンステーキ(レモン) ・ミニドーナッツコロッケ ・キャベツ ・たこやき ・青のり ・たこ焼きソース ・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 ・お吸い物 巻麩・葱 玉葱 うどんだし・しょうゆ・さとう	・鶏の唐揚げ ・白身フライ ・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 ・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 ・キャベツ ・ブロッコリー ・大根そぼろ煮 ・大根 ・人参 ・鶏ミンチ だしの素・醤油・砂糖 ・お吸い物 巻麩・葱 玉葱 うどんだし・しょうゆ・さとう
	・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）