海洋センター　　2024年　10月　～　2025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** **・チキンナゲット** **・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） **・ミートボール** **・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** **・チキンナゲット** **・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） **・ミートボール** **・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** **・チキンナゲット** **・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） **・ミートボール** **・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** **・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（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	**・豚丼** 豚肉 玉葱 葱 焼肉のタレ・塩コショウ・酒 **・お吸い物** そうめん ほうれん草 葱 うどんだし・醤油・砂糖 だしの素・みりん・味の素	**・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**	**・炒飯** 玉子 玉葱 人参 合びきミンチ 葱 ホンタン・塩コショウ・ごま油 **・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	**・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	**・豚丼** 豚肉 玉葱 葱 焼肉のタレ・塩コショウ・酒 **・お吸い物** そうめん ほうれん草 葱 うどんだし・醤油・砂糖 だしの素・みりん・味の素	**・鶏炊きこみごはん** 鶏肉 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・酒 **・ミニうどん** うどん かまぼこ 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（つぼ漬）	・漬物（福神漬）	・漬物（福神漬）	・漬物（福神漬）	・漬物（つぼ漬）	・漬物（つぼ漬）	・漬物（福神漬）
夕食	**・チキンステーキ(レモン)** **・ベーコンポテトバーグ** ・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	**・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	**・チキンステーキ(レモン)** **・ベーコンポテトバーグ** ・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 **・味噌汁** 巻麩 ほうれんそう 味噌・だしの素・みりん・味の素
	・ご飯 ・漬物（つぼ漬）	・ご飯 ・漬物（つぼ漬）	・ご飯 ・漬物（つぼ漬）	・ご飯 ・漬物（つぼ漬）	・ご飯 ・漬物（つぼ漬）	・ご飯 ・漬物（つぼ漬）	・ご飯 ・漬物（つぼ漬）