



7・8・9月メニュー



信州高遠	NO.1		NO.2		NO.3		NO.4		NO.5		NO.6	
	7月 (6・12・18・24・30日)		7月 (1・7・13・19・25・31日)		7月 (2・8・14・20・26日)		7月 (3・9・15・21・27日)		7月 (4・10・16・22・28日)		7月 (5・11・17・23・29日)	
	8月 (5・11・17・23・29日)		8月 (6・12・18・24・30日)		8月 (1・7・13・19・25・31日)		8月 (2・8・14・20・26日)		8月 (3・9・15・21・27日)		8月 (4・10・16・22・28日)	
	9月 (4・10・16・22・28日)		9月 (5・11・17・23・29日)		9月 (6・12・18・24・30日)		9月 (1・7・13・19・25日)		9月 (2・8・14・20・26日)		9月 (3・9・15・21・27日)	
朝食												
主菜	チキンナゲット	ポイルウインナー	白身フライ	チキンナゲット	ポイルウインナー	白身フライ	チキンナゲット	ポイルウインナー	ポイルウインナー	白身フライ	チキンナゲット	ポイルウインナー
主菜	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	オムレツ
副菜	ひじき煮	きんぴらごぼう	切干大根煮	ひじき煮	きんぴらごぼう	切干大根煮	ひじき煮	きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	切干大根煮
副菜	ごぼうサラダ	ポテトサラダ	スパゲティサラダ	ごぼうサラダ	ポテトサラダ	スパゲティサラダ	ごぼうサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	スパゲティサラダ
汁物	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁
共通	ごはん・パン (食パン) ・ふりかけ・漬物 (さくら漬) ・コールスロー・ブロッコリー・納豆・ジャム・フリードリンク											
昼食												
主食	★味噌ラーメン	★冷やし担々うどん	★醤油ラーメン	★冷やしわかめうどん	★塩ラーメン	★冷やしきつねうどん	★味噌ラーメン	★冷やし担々うどん	★醤油ラーメン	★冷やしわかめうどん	★塩ラーメン	★冷やしきつねうどん
主菜	豚肉と野菜の炒め	麻婆豆腐	回鍋肉	豚肉と野菜の炒め	麻婆豆腐	回鍋肉	豚肉と野菜の炒め	麻婆豆腐	麻婆豆腐	麻婆豆腐	麻婆豆腐	回鍋肉
主菜	コロッケ	メンチカツ	ピーマン肉詰めフライ	コロッケ	メンチカツ	ピーマン肉詰めフライ	コロッケ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	ピーマン肉詰めフライ
副菜	しめじとキャベツのおかか和え	もやしときくらげの香味和え	小松菜とキャベツのお浸し	しめじとキャベツのおかか和え	もやしときくらげの香味和え	小松菜とキャベツのお浸し	しめじとキャベツのおかか和え	もやしときくらげの香味和え	もやしときくらげの香味和え	もやしときくらげの香味和え	もやしときくらげの香味和え	小松菜とキャベツのお浸し
副菜	かぼちゃの煮物	カリフラワーのカレー煮	ポテトのそぼろあん	かぼちゃの煮物	カリフラワーのカレー煮	ポテトのそぼろあん	かぼちゃの煮物	カリフラワーのカレー煮	カリフラワーのカレー煮	カリフラワーのカレー煮	カリフラワーのカレー煮	ポテトのそぼろあん
デザート	グレープフルーツ	オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	オレンジ
共通	ごはん・ふりかけ・漬物 (つぼ漬) ・コールスロー・枝豆・フリードリンク											
夕食												
主食	五目まぜごはん	菜めし	ゆかりご飯	五目まぜごはん	菜めし	ゆかりご飯	五目まぜごはん	菜めし	菜めし	菜めし	菜めし	ゆかりご飯
主食	オイスター焼きそば	スパゲッティミートソース	ソース焼きそば	オイスター焼きそば	スパゲッティミートソース	ソース焼きそば	オイスター焼きそば	スパゲッティミートソース	スパゲッティミートソース	スパゲッティミートソース	スパゲッティミートソース	ソース焼きそば
主菜	デミグラスハンバーグ	肉団子の甘酢	蒸し焼売	照り焼きハンバーグ	肉団子の甘酢	蒸し焼売	照り焼きハンバーグ	肉団子の甘酢	肉団子の甘酢	肉団子の甘酢	肉団子の甘酢	蒸し焼売
主菜	アジフライ	ひとくちとんかつ	フライドチキン	アジフライ	ひとくちとんかつ	フライドチキン	アジフライ	ひとくちとんかつ	ひとくちとんかつ	ひとくちとんかつ	ひとくちとんかつ	フライドチキン
副菜	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (のり塩味)	フライドポテト (にんにく塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (のり塩味)	フライドポテト (にんにく塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (のり塩味)	フライドポテト (のり塩味)	フライドポテト (のり塩味)	フライドポテト (のり塩味)	フライドポテト (にんにく塩味)
副菜	春雨サラダ	マカロニサラダ	海藻サラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ	海藻サラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	海藻サラダ
汁物	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁
デザート①	★フルーツゼリー (りんご・ぶどう)	★ミニたい焼き	★プチクレープ (イチゴ)	★フルーツゼリー (りんご・ぶどう)	★ミニたい焼き	★プチクレープ (イチゴ)	★フルーツゼリー (りんご・ぶどう)	★ミニたい焼き	★ミニたい焼き	★ミニたい焼き	★ミニたい焼き	★プチクレープ (イチゴ)
共通	ごはん・漬物 (青かっぱ) ・コールスロー・スイートコーン・フリードリンク											

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

*ご利用日の食堂の総利用者数が規定数(30食)に満たない場合は、ご提供方法を変更させて頂く場合がございます。

*★のメニューは、お一人様一つのご提供とさせていただきます。