三ケ日青年の家食堂　予定メニュー表　（平成31年1月～3月）

平成30年12月10日作成

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	焼魚（鮭）	ウインナー	焼魚（ししゃも）	ハムステーキ	焼魚（鮭）	ウインナー	焼魚（ししゃも）
	厚焼き卵	スクランブルエッグ	厚焼き卵	スクランブルエッグ	厚焼き卵	オムレツ	厚焼き卵
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	切干大根煮	ひじき煮	南瓜煮	里芋煮	サツマイモ煮	切干大根煮	サツマイモ煮
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	ふりかけ	納豆	ふりかけ	納豆	ふりかけ	納豆	ふりかけ
	バナナ		バナナ		バナナ		バナナ
昼食	ソースカツ丼	マーボー丼	チンジャオロース丼	牛丼	カレーライス	親子丼	焼き鳥丼
	野菜サラダ	中華スープ	中華スープ	みそ汁	コーンスープ	野菜サラダ	みそ汁
	みそ汁	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	みそ汁	野菜サラダ
	漬物	杏仁豆腐	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	ブドウゼリー		杏仁豆腐	オレンジゼリー	プリン	ブドウゼリー	オレンジゼリー
夕食	チキンステーキ	鳥の唐揚げ	エビフライ	豚キムチ	ハンバーグ	豚肉と塩野菜炒め	餃子
	焼きそば	ナポリタン	ナポリタン	焼きそば	焼きそば	ナポリタン	焼きそば
	フライドポテト	きんぴら牛蒡	ひじき煮	里芋煮	きんぴら牛蒡	きんぴら牛蒡	きんぴら牛蒡
	野菜ポテトサラダ	野菜ポテトサラダ	野菜ポテトサラダ	野菜ポテトサラダ	野菜ポテトサラダ	野菜ポテトサラダ	野菜ポテトサラダ
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	豚汁	けんちん汁	コンソメスープ	豚汁	豚汁
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ