



# R7 食事メニュー見本



★作物の生育状況等により、野菜の内容を変更する場合があります★

1-夕



ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ・長ネギ)  
じゃがいものコーンあんかけ  
ブロッコリーと豚肉のごま酢和え  
コールスローサラダ  
ミートパスタ 鶏肉のマリネ焼き  
フライドポテト 飲み物

1-朝



ご飯 納豆 ふりかけ 梅干  
味噌汁(大根・油揚げ・わかめ)  
鮭の塩焼き  
ほうれん草のごま和え  
チーズオムレツ パスタサラダ  
ロールパン ポイルウインナー  
飲み物

1-昼



ピビンパ丼(半熟卵のせ)  
すまし汁(えのき・人参・わかめ)  
メンチカツ  
大根と鶏肉の煮物  
刺身こんにゃく  
飲み物

2-夕



ご飯 味噌汁(麩・小松菜)  
タラのみそマヨネーズ焼き  
豚肉と人参の南蛮漬け  
ほうれん草の白和え  
和風きのことパスタ カボチャの煮つけ  
フライドポテト 飲み物

2-朝



ご飯 納豆 ふりかけ 梅干  
味噌汁(ほうれん草・えのき)  
サバの塩焼き  
オクラのお浸し  
切干大根の煮つけ  
厚焼きたまご チキンナゲット  
コーンフレーク 飲み物

2-昼



ご飯 フルーツ杏仁  
麻婆豆腐 飲み物  
わかめスープ  
揚げ餃子  
春雨サラダ

3-夕



ご飯 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)  
ナスとピーマンの煮びたし  
じゃがいもとツナのカレー炒め  
葉物野菜のごま塩昆布和え  
トマトの和風パスタ  
おろしハンバーグ  
フライドポテト 飲み物

3-朝



ご飯 納豆 ふりかけ 梅干  
味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)  
野菜とツナの煮物 ベーコンエッグ  
鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え  
ロールパン ポイルウインナー  
飲み物

3-昼



ピラフ  
オニオンスープ  
ナスとピーマンのトマト煮  
白身魚フライ  
フルーツカクテル  
飲み物

4-夕



ご飯 味噌汁(里芋・しめじ)  
いんげんのツナマヨネーズ和え  
ナポリタン 鶏のから揚げ  
サバのカレー焼き 肉じゃが  
フライドポテト 飲み物

4-朝



ご飯 納豆 ふりかけ 梅干  
味噌汁(なめこ・豆腐)  
サワラの西京焼き 厚揚げの煮つけ  
白菜と胡瓜の浅漬け チキンナゲット  
厚焼きたまご コーンフレーク  
飲み物

4-昼



ハヤシライス  
ほうれん草のスープ  
ブロッコリーとカリフラワーのサラダ  
野菜コロッケ 湯葉こんにゃく  
福神漬け 飲み物