令和4年度

とちぎ海浜自然の家食堂・冬メニュー

コンパスグループジャパン（株）

	分類	月曜日	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
朝食	主食	ご飯							
		バターロール	●	●	●				
	汁物	大根とわかめの味噌汁							
	主菜	スクランブルエッグ		●	●				
		赤魚の塩焼き							
		ハム野菜炒め	●	●	●				
	副菜	刻み昆布の煮物	●						
		コールスロー							
	ドレッシング	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	ドレッシング	フレンチドレッシング（白）			●				
	ドレッシング	イタリアンドレッシング							
	その他	ふりかけ(たまご・かつお)	●	●	●				
		ジャム・マーガリン		●					
	デザート	グレープフルーツ(赤)							
	飲み物	オレンジ・牛乳・お茶		●					
昼食	主食・汁物	ご飯							
		醤油ラーメン	●	●	●				
		パンケーキ	●	●	●				
	主菜	鶏肉のから揚げ	●	●	●				
		麻婆炒め	●						
		アジアン風ホクホクポテト	●	●					
	副菜	コールスロー							
		スナップエンドウ							
	ドレッシング	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	ドレッシング	フレンチドレッシング（白）			●				
	ドレッシング	イタリアンドレッシング							
		ジャム・マーガリン		●					
	その他	プチクレープ	●	●	●				
	その他	オレンジ・牛乳・お茶		●					
夕食	主食	ご飯							
		コンソメ野菜スープ	●	●					
	汁物	ハンバーグ	●	●	●				
	主菜	スタミナ炒め	●	●					
		イカカツ	●	●	●				
		クリームシチュー	●	●				●	
		大学芋	●						
		コールスロー							
		海草サラダ							
	ドレッシング	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	ドレッシング	フレンチドレッシング（白）			●				
	ドレッシング	イタリアンドレッシング							
	デザート	プリン		●					
	飲み物	オレンジ・牛乳・お茶		●					

	火曜日	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
朝食	ご飯							
	バターロール	●	●	●				
	もやしと椎茸の味噌汁							
	ミートオムレツ	●	●	●				
	ホッケ塩焼き							
	白菜とチャーシューの炒め	●	●	●				
	納豆	●						
	コールスロー							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ふりかけ(たまご・かつお)	●	●	●				
	ジャム・マーガリン		●					
	オレンジ							
	オレンジ・牛乳・お茶		●					
昼食	ご飯							
	ポークカレー(福神漬け)	●	●					
	食パン	●	●					
	野菜コロッケ	●	●	●				
	肉団子の甘酢煮	●	●	●				
	南瓜のそぼろあん	●						
	コールスロー							
	ヤングコーン							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ジャム・マーガリン		●					
	ぶどうゼリー							
	オレンジ・牛乳・お茶		●					
夕食	ご飯							
	コーンとわかめのスープ	●	●					
	鶏もも香草焼き	●	●					
	野菜酢豚	●						
	まぐろカツ	●		●				
	シュウマイ	●	●					
	海苔ポテト	●						
	コールスロー							
	レンコンツナサラダ			●				
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ヨーグルト		●					
	オレンジ・牛乳・お茶		●					

	水曜日	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
朝食	ご飯							
	バターロール	●	●	●				
	白菜と人参の味噌汁							
	厚焼き玉子	●	●	●				
	鮭の塩焼き	●						
	ウインナーと野菜のソテー	●	●					
	ひじきと枝豆の煮物	●						
	コールスロー							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ふりかけ(たまご・かつお)	●	●	●				
	ジャム・マーガリン		●					
	ミルクフルーツポンチ		●					
	オレンジ・牛乳・お茶		●					
昼食	ご飯							
	けんちんうどん	●	●					
	パンケーキ	●	●	●				
	ソーセージカツ	●	●	●				
	チャプチェ	●	●					
	コーンバター		●					
	コールスロー							
	スナップエンドウ							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ジャム・マーガリン		●					
	みかんゼリー							
	オレンジ・牛乳・お茶		●					
夕食	ご飯							
	玉ねぎともやしのスープ	●	●					
	メンチカツ	●	●					
	麻婆豆腐	●						
	アジフライ	●						
	クリームシチュー	●	●				●	
	大学芋	●						
	コールスロー							
	海草サラダ							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	プリン		●					
	オレンジ・牛乳・お茶		●					

	木曜日	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
朝食	ご飯							
	バターロール	●	●	●				
	小松菜と油揚げの味噌汁							
	プレーンオムレツ	●	●	●				
	鯖の塩焼き							
	白菜とチャーシューの炒め	●	●	●				
	納豆	●						
	コールスロー							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ふりかけ(たまご・かつお)	●	●	●				
	ジャム・マーガリン		●					
	グレープフルーツ(赤)							
	オレンジ・牛乳・お茶		●					
昼食	ご飯							
	チキンカレー(福神漬け)	●	●					
	食パン	●	●					
	鮭フライ	●						
	麻婆炒め	●						
	アジアン風ホクホクポテト	●	●					
	コールスロー							
	ヤングコーン							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ジャム・マーガリン		●					
	プチクレープ	●	●	●				
	オレンジ・牛乳・お茶		●					
夕食	ご飯							
	ほうれん草＆コーンのスープ	●	●					
	ハンバーグ	●	●	●				
	春巻き	●					●	
	シュウマイ	●	●					
	フライドポテト	●						
	コールスロー							
	中華風春雨サラダ	●						
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ヨーグルト		●					
	オレンジ・牛乳・お茶		●					

	金曜日	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
朝食	ご飯							
	バターロール	●	●	●				
	白菜とわかめの味噌汁							
	スクランブルエッグ		●	●				
	赤魚の塩焼き							
	ハム野菜炒め	●	●	●				
	切干大根煮	●						
	コールスロー							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ふりかけ(たまご・かつお)	●	●	●				
	ジャム・マーガリン		●					
	ミルクフルーツポンチ		●					
	オレンジ・牛乳・お茶		●					
昼食	ご飯							
	醤油ラーメン	●	●	●				
	パンケーキ	●	●	●				
	野菜コロッケ	●	●	●				
	肉団子の甘酢煮	●	●	●				
	南瓜のそぼろあん	●						
	コールスロー							
	スナップエンドウ							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ジャム・マーガリン		●					
	ぶどうゼリー							
	オレンジ・牛乳・お茶		●					
夕食	ご飯							
	コンソメ野菜スープ	●	●					
	鶏もも香草焼き	●	●					
	スタミナ炒め	●	●					
	イカカツ	●	●	●				
	揚げ餃子	●						
	蒸しさつま芋							
	コールスロー							
	海草サラダ							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	プリン		●					
	オレンジ・牛乳・お茶		●					

	土曜日	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
朝食	ご飯							
	バターロール	●	●	●				
	ほうれん草と麩の味噌汁	●						
	ミートオムレツ	●	●	●				
	ホッケ塩焼き							
	ウインナーと野菜のソテー	●	●					
	刻み昆布の煮物	●						
	納豆	●						
	コールスロー							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ふりかけ(たまご・かつお)	●	●	●				
	ジャム・マーガリン		●					
	グレープフルーツ(赤)							
	オレンジ・牛乳・お茶		●					
昼食	ご飯							
	ポークカレー(福神漬け)	●	●					
	食パン	●	●					
	鶏肉のから揚げ	●	●	●				
	チャプチェ	●	●					
	コーンバター		●					
	コールスロー							
	ヤングコーン							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ジャム・マーガリン		●					
	ぶどうゼリー							
	オレンジ・牛乳・お茶		●					
夕食	ご飯							
	玉ねぎともやしのスープ	●	●					
	ハンバーグ	●	●	●				
	麻婆豆腐	●						
	白身魚の竜田揚げ	●						
	シュウマイ	●	●					
	海苔ポテト	●						
	コールスロー							
	レンコンツナサラダ			●				
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	杏仁フルーツ		●					
	オレンジ・牛乳・お茶		●					

	日曜日	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
朝食	ご飯							
	バターロール	●	●	●				
	もやしとわかめの味噌汁							
	厚焼き玉子	●	●	●				
	鮭の塩焼き	●						
	白菜とチャーシューの炒め	●	●	●				
	ひじきと枝豆の煮物	●						
	納豆	●						
	コールスロー							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ふりかけ(たまご・かつお)	●	●	●				
	ジャム・マーガリン		●					
	ヨーグルト		●					
	オレンジ・牛乳・お茶		●					
昼食	ご飯							
	けんちんうどん	●	●					
	パンケーキ	●	●	●				
	ソーセージカツ	●	●	●				
	ラーズーチー	●	●	●				
	ラタトゥイユ	●	●					
	コールスロー							
	スナップエンドウ							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	ジャム・マーガリン		●					
	ぶどうゼリー							
	オレンジ・牛乳・お茶		●					
夕食	ご飯							
	ほうれん草＆コーンのスープ							
	メンチカツ	●	●					
	豚肉とニンニクの芽炒め	●	●					
	シュウマイ	●	●					
	ポトフ	●	●					
	蒸しさつま芋							
	コールスロー							
	海草サラダ							
	青じそドレッシング（ノンオイル）	●						
	フレンチドレッシング（白）			●				
	イタリアンドレッシング							
	みかんゼリー							
	オレンジ・牛乳・お茶		●					