令和４年　５月　こんだてひょう

コンパスグループ・ジャパン㈱ 乗鞍店

※諸事情による変更は、ご了承ください。

		【 No.1 】	【 No.2 】	【 No.3 】	【 No.4 】	【 No.5 】	【 No.6 】
日付		1・7・13・19・25・31	2・8・14・20・26	3・9・15・21・27	4・10・16・22・28	5・11・17・23・29	6・12・18・24・30
朝食	主食	ごはん ぞうすい（中華） ロールパン・食パン（いちごジャム・マーガリン） コーンフレーク	ごはん ぞうすい（おかか） ロールパン・食パン（いちごジャム・マーガリン） コーンフレーク	ごはん ぞうすい（若菜） ロールパン・食パン（いちごジャム・マーガリン） コーンフレーク	ごはん ぞうすい（中華） ロールパン・食パン（いちごジャム・マーガリン） コーンフレーク	ごはん ぞうすい（おかか） ロールパン・食パン（いちごジャム・マーガリン） コーンフレーク	ごはん ぞうすい（若菜） ロールパン・食パン（いちごジャム・マーガリン） コーンフレーク
	汁物	みそ汁（玉ねぎ・油あげ・わかめ）	みそ汁（はくさい・わかめ・ねぎ）	みそ汁（キャベツ・油あげ・ねぎ）	みそ汁（玉ねぎ・油あげ・わかめ）	みそ汁（はくさい・わかめ・ねぎ）	みそ汁（キャベツ・油あげ・ねぎ）
	おかず／サラダ	肉入りコロッケ ふわふわエッグ（ミックスベジタブル） さけフレーク キャベツとウインナーのコンソメ煮 いんげんのごまあえ キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	やさいコロッケ ミートオムレツ かつおフレーク もやしとハムのあっさり和風煮 はるさめの中華サラダ キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	かぼちゃコロッケ プレーンオムレツ さけフレーク カリフラワーとベーコンの中華煮 ごぼうの和風マヨサラダ キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	肉入りコロッケ ふわふわエッグ（ミックスベジタブル） かつおフレーク いんげんとウインナーのコンソメ煮 ブロッコリーと桜エビのおかかあえ キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	やさいコロッケ ミートオムレツ さけフレーク オクラとハムのあっさり和風煮 海そうとビーフンのポン酢サラダ キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	かぼちゃコロッケ プレーンオムレツ かつおフレーク ヤングコーンとベーコンの中華煮 マカロニのめんたいマヨサラダ キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ
	ドレッシング	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）
	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
	その他	納豆〔なっとう〕 ふりかけ２種（さけ、かつお） お漬物（小梅、さくら漬）	のり佃煮〔つくだに〕 ふりかけ２種（さけ、かつお） お漬物（小梅、つぼ漬）	納豆〔なっとう〕 ふりかけ２種（さけ、かつお） お漬物（小梅、たくあん漬）	のり佃煮〔つくだに〕 ふりかけ２種（さけ、かつお） お漬物（小梅、青かっぱ漬）	納豆〔なっとう〕 ふりかけ２種（さけ、かつお） お漬物（小梅、つぼ漬）	のり佃煮〔つくだに〕 ふりかけ２種（さけ、かつお） お漬物（小梅、青かっぱ漬）
	ドリンク	牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース グレープフルーツジュース・コーヒー	牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース グレープフルーツジュース・コーヒー	牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース グレープフルーツジュース・コーヒー	牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース グレープフルーツジュース・コーヒー	牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース グレープフルーツジュース・コーヒー	牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース グレープフルーツジュース・コーヒー
昼食	主食	ごはん ポークカレー	ごはん 野菜カレー	ごはん ビーフカレー	ごはん ポークカレー	ごはん 野菜カレー	ごはん ビーフカレー
	汁物	中華スープ	みそ汁（とうふ・わかめ・ねぎ）	すまし汁	わかめスープ	みそ汁（しいたけ・油あげ・ねぎ）	オニオンスープ
	おかず／サラダ	蒸しぎょうざのポン酢和え 白身魚のフライ きざみこぶと油あげの煮物 おくらととり肉のカルパッチョサラダ カリフラワー キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	チキンカツ サバの塩焼き がんもどきのふくめ煮 かぼちゃとポテトのマヨサラダ スナップエンドウ キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	ハンバーグ　デミグラスソース イカカツ きりぼしだいこんの煮物 キャベツのかつおあえ ブロッコリー キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	なすの肉づめフライ アジの塩焼き あつあげの煮物 もやしとさんさいのナムル風あえ カリフラワー キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	とり肉だんごとキャベツのポトフ風煮 サバの竜田〔たつた〕あげ こうやとうふのふくめ煮 ごぼうのごまドレサラダ スナップエンドウ キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	ひとくちトンカツ サバのてり焼き 蒸しかぼちゃ いんげんのおかかマヨあえ ブロッコリー キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ
	ドレッシング	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）
	デザート	フルーツポンチ	フルーツ＆フルーチェ（ミックスベリー）	三色寒天〔かんてん〕フルーツ	フルーツポンチ	フルーツ＆フルーチェ（ピーチ）	三色寒天〔かんてん〕フルーツ
	その他	お漬物（ふくじん漬、青かっぱ漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）	お漬物（ふくじん漬、さくら漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）	お漬物（ふくじん漬、青かっぱ漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）	お漬物（ふくじん漬、たくあん漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）	お漬物（ふくじん漬、さくら漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）	お漬物（ふくじん漬、たくあん漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）
	ドリンク	オレンジジュース・ウーロン茶 グレープフルーツジュース	オレンジジュース・ウーロン茶 グレープフルーツジュース	オレンジジュース・ウーロン茶 グレープフルーツジュース	オレンジジュース・ウーロン茶 グレープフルーツジュース	オレンジジュース・ウーロン茶 グレープフルーツジュース	オレンジジュース・ウーロン茶 グレープフルーツジュース
夕食	主食	ごはん 梅としらすのまぜごはん 焼うどん	ごはん ゆかりごはん 和風たらこスパゲッティ	ごはん 天かすと青のりのまぜごはん 焼きビーフン	ごはん ひじきとわかめのまぜごはん ペペロンチーノ	ごはん 高菜〔たかな〕ごはん 塩焼きそば	ごはん ちらしごはん 春雨と野菜の中華炒め
	汁物	こまつ菜とキャベツのみそ汁	ベーコンとやさいのコンソメスープ	けんちん汁	ほうれん草ととうふのみそ汁	チンゲン菜とだいこんの中華スープ	トマトスープ
	おかず／サラダ	ハンバーグ　てりやきソース さわらのみそ焼き たけのこのとさ煮 フレンチポテト（コンソメ味） ごぼうの赤しそあえ 海そうサラダ キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	鶏の唐揚げ〔とりのからあげ〕 海鮮〔かいせん〕だんごの和風あんかけ ツナとひじきのいため煮 フレンチポテト（のり塩味） ビーフンの中華サラダ ミックスビーンズ キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	メンチカツ とり肉だんごの甘酢あんかけ こもとうふのふくめ煮 フレンチポテト（塩味） おくらのなめたけあえ コーン キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	チキンカツ 蒸し餃子のおろしあんかけ とり肉とごもくまめのうま煮 フレンチポテト（コンソメ味） はるさめの中華サラダ 海そうサラダ キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	ハンバーグ　ジンジャーソース ワカサギのフリッター　バジル風味 きんぴらレンコン フレンチポテト（のり塩味） キャベツの塩こんぶあえ ミックスビーンズ キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ	メンチカツ 海鮮〔かいせん〕だんごのきのこあんかけ こんにゃくごぼうのうま煮 フレンチポテト（塩味） アスパラガスとツナの和風あえ コーン キャベツの千切り〔せんぎり〕サラダ
	ドレッシング	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）	ドレッシング（フレンチ白・フレンチ赤・青じそ）
	デザート	三色寒天〔かんてん〕フルーツ	杏仁〔あんにん〕フルーツ	こんにゃくゼリー＆フルーツカクテル	三色寒天〔かんてん〕フルーツ	杏仁〔あんにん〕フルーツ	こんにゃくゼリー＆フルーツカクテル
	その他	お漬物（たくあん漬、赤かぶ漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）	お漬物（青かっぱ漬、赤かぶ漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）	お漬物（つぼ漬、さくら漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）	お漬物（さくら漬、赤かぶ漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）	お漬物（つぼ漬、たくあん漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）	お漬物（つぼ漬、赤かぶ漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）
	ドリンク	オレンジジュース・ウーロン茶 グレープフルーツジュース	オレンジジュース・ウーロン茶 グレープフルーツジュース	オレンジジュース・ウーロン茶 グレープフルーツジュース	オレンジジュース・ウーロン茶 グレープフルーツジュース	オレンジジュース・ウーロン茶 グレープフルーツジュース	オレンジジュース・ウーロン茶 グレープフルーツジュース