令和４年　１０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（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）	みそ汁（玉ねぎ・油あげ・わかめ）
	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） かつおフレーク オクラとハムのあっさり和風煮 マカロニのめんたいマヨサラダ キャベツと人参の千切り〔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 ヤングコーンとベーコンの中華煮 ごぼうの赤しそあえ キャベツと人参の千切り〔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 キャベツとウインナーのコンソメ煮 はるさめの中華サラダ キャベツと人参の千切り〔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） さけフレーク もやしとハムのあっさり和風煮 いんげんのごまあえ キャベツと人参の千切り〔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 カリフラワーとベーコンの中華煮 おくらのなめたけあえ キャベツと人参の千切り〔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 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 キャベツと人参の千切り〔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	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
	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、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）	納豆〔なっとう〕 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、さくら漬）	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）	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）
	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 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	ごはん ポークカレー
	汁物	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	中華スープ	みそ汁（とうふ・わかめ・ねぎ）	すまし汁
	おかず／サラダ	ハンバーグ　てりやきソース サバの竜田〔たつた〕あげ ツナとひじきのいため煮 ごぼうのごまドレサラダ ブロッコリー キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ 	なすの肉づめフライ サバの塩焼き こもとうふのふくめ煮 キャベツの塩こんぶあえ ミックスビーンズ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ 	とり肉だんごの甘酢あんかけ 白身魚のフライ きざみこぶと油あげの煮物 海そうとビーフンのポン酢サラダ コーン キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ 	ひとくちトンカツ アジの塩焼き あつあげの煮物 おくらととり肉のカルパッチョサラダ ブロッコリー キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ 	蒸し餃子のおろしあんかけ イカカツ 高野豆腐のふくめ煮 はるさめの中華サラダ ミックスビーンズ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ 	チキンカツ サバのてり焼き 蒸しかぼちゃ キャベツのかつおあえ コーン キャベツと人参の千切り〔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	アイスクリーム（抹茶）	シャーベット（レモン）	アイスクリーム（バニラ）	シャーベット（りんご）	アイスクリーム（ストロベリー）	シャーベット（グレープ）
	その他	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）	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）
	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 たかなごはん きのことコーンのクリームペンネ	ごはん ひじきとわかめのまぜごはん 上海風〔しゃんはいふう〕焼きそば	ごはん ちらしごはん ペペロンチーノ	ごはん 梅としらすのまぜごはん トマトソースペンネ	ごはん ゆかりごはん 焼きビーフン	ごはん 天かすと青のりのまぜごはん 和風たらこスパゲッティ
	汁物	トマトスープ	チンゲン菜とだいこんの中華スープ	みそ汁（ほうれん草・とうふ）	ベーコンとやさいのコンソメスープ	けんちん汁	みそ汁（こまつ菜・キャベツ）
	おかず／サラダ	鶏の唐揚げ〔とりのからあげ〕 蒸しぎょうざのポン酢あえ たけのこのとさ煮 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 キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ 	メンチカツ とり肉だんごとキャベツのあっさり煮 こんにゃくごぼうのうま煮 フレンチポテト（のり塩味） いんげんのおかかマヨあえ スナップエンドウ キャベツと人参の千切り〔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 茄子とパプリカのトマト煮 フレンチポテト（塩味） かぼちゃとポテトのマヨサラダ カリフラワー キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ 	チキンカツ 海鮮〔かいせん〕だんごのきのこ中華あんかけ がんもどきのいなか煮 フレンチポテト（コンソメ味） アスパラガスとツナの和風あえ 海そうサラダ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ 	ハンバーグ　デミグラスソース さわらのみそ焼き きんぴらレンコン フレンチポテト（のり塩味） もやしとさんさいのナムル風あえ スナップエンドウ キャベツと人参の千切り〔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（塩味） ビーフンの中華サラダ カリフラワー キャベツと人参の千切り〔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	三色寒天フルーツ	杏仁フルーツ	フルーツポンチ	三色寒天フルーツ	杏仁フルーツ
	その他	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）	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）
	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