# 令和５年　３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 | | 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 | １・７・１３・１９・２５・３１ |
| 朝食 | 主食 | ごはん<br>ぞうすい（若菜）<br>ロールパン・食パン（いちごジャム・マーガリン）<br>コーンフレーク | ごはん<br>ぞうすい（中華）<br>ロールパン・食パン（いちごジャム・マーガリン）<br>コーンフレーク | ごはん<br>ぞうすい（おかか）<br>ロールパン・食パン（いちごジャム・マーガリン）<br>コーンフレーク | ごはん<br>ぞうすい（若菜）<br>ロールパン・食パン（いちごジャム・マーガリン）<br>コーンフレーク | ごはん<br>ぞうすい（中華）<br>ロールパン・食パン（いちごジャム・マーガリン）<br>コーンフレーク | ごはん<br>ぞうすい（おかか）<br>ロールパン・食パン（いちごジャム・マーガリン）<br>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 | かぼちゃコロッケ<br>プレーンオムレツ<br>さけフレーク<br>キャベツとウインナーのコンソメ煮<br>いんげんのごまあえ<br>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<br>ふわふわエッグ（ミックスベジタブル）<br>かつおフレーク<br>もやしとハムのあっさり和風煮<br>おくらのなめたけあえ<br>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<br>ミートオムレツ<br>さけフレーク<br>カリフラワーとベーコンの中華煮<br>マカロニのめんたいマヨサラダ<br>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<br>プレーンオムレツ<br>かつおフレーク<br>いんげんとウインナーのコンソメ煮<br>はるさめの中華サラダ<br>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<br>ふわふわエッグ（ミックスベジタブル）<br>さけフレーク<br>オクラとハムのあっさり和風煮<br>ごぼうの赤しそあえ<br>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<br>ミートオムレツ<br>かつおフレーク<br>ヤングコーンとベーコンの中華煮<br>ブロッコリーと桜エビのおかかあえ<br>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 | 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〕<br>ふりかけ２種（さけ、かつお）<br>お漬物（小梅、たくあん漬） | 納豆〔なっとう〕<br>ふりかけ２種（さけ、かつお）<br>お漬物（小梅、青かっぱ漬） | 納豆〔なっとう〕<br>ふりかけ２種（さけ、かつお）<br>お漬物（小梅、たくあん漬） | 納豆〔なっとう〕<br>ふりかけ２種（さけ、かつお）<br>お漬物（小梅、赤かぶ漬） | 納豆〔なっとう〕<br>ふりかけ２種（さけ、かつお）<br>お漬物（小梅、さくら漬） | 納豆〔なっとう〕<br>ふりかけ２種（さけ、かつお）<br>お漬物（小梅、つぼ漬） |
| | ドリンク | 牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>グレープフルーツジュース・コーヒー |
| 昼食 | 主食 | ごはん<br>ビーフカレー | ごはん<br>ポークカレー | ごはん<br>野菜カレー | ごはん<br>ビーフカレー | ごはん<br>ポークカレー | ごはん<br>野菜カレー |
| | 汁物 | わかめスープ | すまし汁 | みそ汁（とうふ・わかめ・ねぎ） | 中華スープ | オニオンスープ | みそ汁（しいたけ・油あげ・ねぎ） |
| | おかず／サラダ | 鶏の唐揚げ〔とりのからあげ〕<br>海鮮〔かいせん〕だんごのきのこ中華あんかけ<br>きざみこぶと油あげの煮物<br>ごぼうのごまドレサラダ<br>ブロッコリー<br>キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ | チキンカツ<br>サバのてり焼き<br>蒸しかぼちゃ<br>キャベツの塩こんぶあえ<br>スナップエンドウ<br>キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ | 蒸しぎょうざのおろしあんかけ<br>イカカツ<br>ツナとひじきのいため煮<br>おくらととり肉のカルパッチョサラダ<br>コーン<br>キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ | れんこん肉詰めフライ<br>サバの塩焼き<br>こもとうふのふくめ煮<br>海そうとビーフンのポン酢サラダ<br>ブロッコリー<br>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<br>白身魚のフライ<br>あつあげの煮物<br>キャベツのかつおあえ<br>スナップエンドウ<br>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<br>アジの塩焼き<br>高野豆腐のふくめ煮<br>はるさめの中華サラダ<br>コーン<br>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 | シャーベット（グレープ） | 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） |
| | その他 | お漬物（ふくじん漬、青かっぱ漬）<br>ふりかけ２種（さけ、かつお） | お漬物（ふくじん漬、さくら漬）<br>ふりかけ２種（さけ、かつお） | お漬物（ふくじん漬、青かっぱ漬）<br>ふりかけ２種（さけ、かつお） | お漬物（ふくじん漬、たくあん漬）<br>ふりかけ２種（さけ、かつお） | お漬物（ふくじん漬、つぼ漬）<br>ふりかけ２種（さけ、かつお） | お漬物（ふくじん漬、さくら漬）<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>グレープフルーツジュース |
| 夕食 | 主食 | ごはん<br>ちらしごはん<br>トマトソースペンネ | ごはん<br>梅としらすのまぜごはん<br>焼きそば | ごはん<br>ゆかりごはん<br>和風たらこスパゲッティ | ごはん<br>天かすと青のりのまぜごはん<br>きのことコーンのクリームペンネ | ごはん<br>ひじきとわかめのまぜごはん<br>焼きビーフン | ごはん<br>たかなごはん<br>ペペロンチーノ |
| | 汁物 | 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 | トマトスープ | みそ汁（こまつ菜・キャベツ） | けんちん汁 | チンゲン菜とだいこんの中華スープ |
| | おかず／サラダ | ハンバーグ　てりやきソース<br>サバの竜田〔たつた〕あげ<br>とり肉とごもくまめのうま煮<br>フライドポテト（塩味）<br>アスパラガスとツナの和風あえ<br>ミックスビーンズ<br>キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ | メンチカツ<br>とり肉だんごの甘酢あんかけ<br>茄子とパプリカのトマト煮<br>フライドポテト（コンソメ味）<br>はるさめの中華サラダ<br>カリフラワー<br>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<br>ワカサギのフリッター　バジル風味<br>こんにゃくごぼうのうま煮<br>フライドポテト（のり塩味）<br>ビーフンの中華サラダ<br>海そうサラダ<br>キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ | チキンカツ<br>海鮮〔かいせん〕だんごのおろしあんかけ<br>きんぴらレンコン<br>フライドポテト（塩味）<br>いんげんのおかかマヨあえ<br>ミックスビーンズ<br>キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ | メンチカツ<br>さわらのみそ焼き<br>がんもどきのいなか煮<br>フライドポテト（コンソメ味）<br>かぼちゃとポテトのマヨサラダ<br>カリフラワー<br>キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ | とり肉だんごとなると巻のおでん風煮<br>蒸しぎょうざのポン酢あえ<br>たけのこのとさ煮<br>フライドポテト（のり塩味）<br>もやしとさんさいのナムル風あえ<br>海そうサラダ<br>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 | 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 | フルーツポンチ | 三色寒天フルーツ |
| | その他 | お漬物（つぼ漬、さくら漬）<br>ふりかけ２種（さけ、かつお） | お漬物（つぼ漬、赤かぶ漬）<br>ふりかけ２種（さけ、かつお） | お漬物（つぼ漬、さくら漬）<br>ふりかけ２種（さけ、かつお） | お漬物（青かっぱ漬、つぼ漬）<br>ふりかけ２種（さけ、かつお） | お漬物（たくあん漬、赤かぶ漬）<br>ふりかけ２種（さけ、かつお） | お漬物（青かっぱ漬、さくら漬）<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>グレープフルーツジュース |