令和５年　４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	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（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	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
	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 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 スパゲッティサラダ 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 スクランブルエッグ さけフレーク もやしとハムのあっさり和風煮 コーン入りポテトサラダ 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 かつおフレーク カリフラワーとベーコンの中華煮 マカロニサラダ 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 スクランブルエッグ さけフレーク いんげんとウインナーのコンソメ煮 スパゲッティサラダ 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 目玉焼き かつおフレーク オクラとハムのあっさり和風煮 コーン入りポテトサラダ 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 スクランブルエッグ さけフレーク ヤングコーンとベーコンの中華煮 マカロニサラダ 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〕 ふりかけ２種（さけ、かつお） お漬物（小梅、たくあん漬）	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、たくあん漬）	納豆〔なっとう〕 ふりかけ２種（さけ、かつお） お漬物（小梅、赤かぶ漬）	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）
	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 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	ごはん 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〕 海鮮〔かいせん〕だんごのおろしあんかけ きざみこぶと油あげの煮物 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 もやしとさんさいのナムル カリフラワー 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 イワシ青のりフライ ツナとひじきのいため煮 バンバンチー（棒棒鶏） 海そうサラダ 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 サバの塩焼き こもとうふのふくめ煮 コーンとブロッコリーのマヨソース 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	ハンバーグ　てりやきソース 白身魚のフライ あつあげの煮物 はるさめの中華サラダ カリフラワー キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	ひとくちトンカツ アジの塩焼き 高野豆腐のふくめ煮 いんげんのおかかマヨあえ 海そうサラダ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ
	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） 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、つぼ漬） 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）
	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 ちらしごはん トマトソースペンネ	ごはん 梅としらすのまぜごはん 和風たらこスパゲッティ	ごはん ゆかりごはん 焼きそば	ごはん 天かすと青のりのまぜごはん スパゲティミートソース	ごはん ひじきとわかめのまぜごはん ペンネのペペロンチーノ	ごはん たかなごはん ツナ入りスパゲッティ
	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　デミグラスソース サバの竜田〔たつた〕あげ 花野菜のコンソメ煮 フライドポテト（塩味） アスパラガスとツナの和風あえ 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	ピーマン肉詰めフライ とり肉だんごの甘酢あんかけ 茄子とパプリカのトマト煮 フライドポテト（コンソメ味） ごぼうのごまドレサラダ コーン 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 こんにゃくごぼうのうま煮 フライドポテト（のり塩味） はるさめの中華サラダ ブロッコリー キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	チキンカツ 海鮮〔かいせん〕だんごのきのこ中華あんかけ きんぴらレンコン フライドポテト（塩味） キャベツとさんさいのおかかあえ 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 さわらのみそ焼き がんもどきのいなか煮 フライドポテト（コンソメ味） もやしとほうれん草のナムル コーン キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	とり肉だんごとキャベツのあっさり煮 蒸しぎょうざのポン酢あえ たけのこのとさ煮 フライドポテト（のり塩味） 蒸し鶏とキャベツの和えもの ブロッコリー 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	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） 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（つぼ漬、さくら漬） ふりかけ２種（さけ、かつお）	お漬物（青かっぱ漬、つぼ漬） 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、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