令和５年　９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		5・11・17・23・29	6・12・18・24・30	1・7・13・19・25	2・8・14・20・26	3・9・15・21・27	4・10・16・22・28
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（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）	みそ汁（はくさい・わかめ・ねぎ）
	おかず／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 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 	やさいコロッケ プレーンオムレツ かつおフレーク カリフラワーとベーコンの中華煮 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 	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 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 	肉入りコロッケ ミートオムレツ かつおフレーク オクラとハムのあっさり和風煮 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 	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 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 	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 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	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、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）	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 アップルジュース・コーヒー・緑茶	牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース アップルジュース・コーヒー・緑茶	牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース アップルジュース・コーヒー・緑茶	牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース アップルジュース・コーヒー・緑茶	牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース アップルジュース・コーヒー・緑茶	牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース アップルジュース・コーヒー・緑茶
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	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）	わかめスープ
	おかず／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 コーン 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 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 	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 夏野菜のマリネ 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　デミグラスソース 白身魚のフライ こんにゃくごぼうのうま煮 バンバンチー（棒棒鶏） 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 高野豆腐のふくめ煮 いんげんのおかかマヨあえ ブロッコリー キャベツと人参の千切り〔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 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
	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）	アイスクリーム（バニラ）	アイスクリーム（ストロベリー）	アイスクリーム（抹茶）	アイスクリーム（バニラ）	アイスクリーム（ストロベリー）
	その他	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）	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 アップルジュース・コーヒー・緑茶	オレンジジュース・ウーロン茶 アップルジュース・コーヒー・緑茶	オレンジジュース・ウーロン茶 アップルジュース・コーヒー・緑茶	オレンジジュース・ウーロン茶 アップルジュース・コーヒー・緑茶	オレンジジュース・ウーロン茶 アップルジュース・コーヒー・緑茶	オレンジジュース・ウーロン茶 アップルジュース・コーヒー・緑茶
夕食	主食	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 ペンネのペペロンチーノ	ごはん 天かすと青のりのまぜごはん 焼きそば	ごはん ひじきとわかめのまぜごはん スパゲティミートソース	ごはん たかなごはん ツナ入りスパゲッティ	ごはん ちらしごはん トマトソースペンネ
	汁物	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	みそ汁（ほうれん草・とうふ）
	おかず／サラダ	ピーマン肉詰めフライ とり肉だんごとキャベツのあっさり煮 あつあげの煮物 フライドポテト（コンソメ味） ごぼうのごまドレサラダ カリフラワー キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ 	ハンバーグ　てりやきソース 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） 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 	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） 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 	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） 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 	とり肉だんごの甘酢あんかけ 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） もやしとほうれん草のナムル 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　ジンジャーソース サバの竜田〔たつた〕あげ きんぴらレンコン フライドポテト（塩味） 夏野菜のマリネ 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
	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（レモン）	シャーベット（りんご）	シャーベット（グレープ）	シャーベット（レモン）	シャーベット（りんご）	シャーベット（グレープ）
	その他	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）	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 アップルジュース・コーヒー・緑茶	オレンジジュース・ウーロン茶 アップルジュース・コーヒー・緑茶	オレンジジュース・ウーロン茶 アップルジュース・コーヒー・緑茶	オレンジジュース・ウーロン茶 アップルジュース・コーヒー・緑茶	オレンジジュース・ウーロン茶 アップルジュース・コーヒー・緑茶	オレンジジュース・ウーロン茶 アップルジュース・コーヒー・緑茶