令和　6年　7月　こんだてひょう

2024.6.29作成
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		7月（3・9・15・21・27日）	7月（4・10・16・22・28日）	7月（5・11・17・23・29日）	7月（6・12・13・18・24・30日）	7月（1・7・13・19・25・31日）	7月（2・8・14・20・26日）
朝食	主食	ごはん ぞうすい（若菜） パン（いちごジャム） コーンフレーク	ごはん ぞうすい（中華） パン（いちごジャム） コーンフレーク	ごはん ぞうすい（おかか） パン（いちごジャム） コーンフレーク	ごはん ぞうすい（若菜） パン（いちごジャム） コーンフレーク	ごはん ぞうすい（中華） パン（いちごジャム） コーンフレーク	ごはん ぞうすい（おかか） パン（いちごジャム） コーンフレーク
	汁物	玉葱と人参の味噌汁	キャベツとわかめの味噌汁	いんげんとじゃが芋の味噌汁	玉葱と人参の味噌汁	キャベツとわかめの味噌汁	いんげんとじゃが芋の味噌汁
	おかず／サラダ	ミートボール スクランブルエッグ ひじき煮 三種豆とマカロニのサラダ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	チキンナゲット オムレツ きんぴらごぼう ポテトサラダ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	白身フライ ミックススクランブルエッグ 切干大根煮 スパゲティサラダ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	ミートボール オムレツ れんこんきんぴら 三種豆とマカロニのサラダ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	チキンナゲット スクランブルエッグ こんにゃくゴボウ ポテトサラダ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	白身フライ オムレツ 切り昆布の子和え スパゲティサラダ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ
	その他	納豆（なっとう） ふりかけ（さけ、かつお） お漬物（小梅、たくあん）	納豆（なっとう） ふりかけ（さけ、かつお） お漬物（小梅、たくあん）	納豆（なっとう） ふりかけ（さけ、かつお） お漬物（小梅、たくあん）	納豆（なっとう） ふりかけ（さけ、かつお） お漬物（小梅、たくあん）	納豆（なっとう） ふりかけ（さけ、かつお） お漬物（小梅、たくあん）	納豆（なっとう） ふりかけ（さけ、かつお） お漬物（小梅、たくあん）
	ドレッシング	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）
	ドリンク	水･オレンジジュース･アップルジュース･ウーロン茶･牛乳･コーヒー･緑茶	水･オレンジジュース･アップルジュース･ウーロン茶･牛乳･コーヒー･緑茶	水･オレンジジュース･アップルジュース･ウーロン茶･牛乳･コーヒー･緑茶	水･オレンジジュース･アップルジュース･ウーロン茶･牛乳･コーヒー･緑茶	水･オレンジジュース･アップルジュース･ウーロン茶･牛乳･コーヒー･緑茶	水･オレンジジュース･アップルジュース･ウーロン茶･牛乳･コーヒー･緑茶
昼食	主食	ごはん ポークカレー	ごはん ビーフカレー	ごはん チキンカレー	ごはん ポークカレー	ごはん ビーフカレー	ごはん チキンカレー
	汁物	じゃが芋とわかめの味噌汁	ほうれん草と玉葱の味噌汁	大根と人参の味噌汁	じゃが芋とわかめの味噌汁	ほうれん草と玉葱の味噌汁	大根と人参の味噌汁
	おかず／サラダ	豚肉と野菜の炒め コロッケ 鶏むね肉の葱塩だれ おくらのおかか和え 茄子の生姜醤油 MIXビーンズ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	かつおフレーク チキンカツ チキンのサラダ仕立て 春雨の中華和え ワカメツナ炒め キャベツと山菜のおかか和え キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	豚肉と青葉の塩炒め ピーマン肉詰めフライ 鶏むね肉の葱塩だれ 枝豆とコーンのサラダ リヨネーズポテト ブロッコリーサラダ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	鶏ちゃん焼き（味噌味） 野菜コロッケ チキンのサラダ仕立て おくらのおかか和え 茄子の生姜醤油 MIXビーンズ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	かつおフレーク ひとくちとんかつ 鶏むね肉の葱塩だれ 春雨の中華和え ワカメツナ炒め キャベツと山菜のおかか和え キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	豚肉と青葉の塩炒め レンコン肉詰めフライ チキンのサラダ仕立て 枝豆とコーンのサラダ リヨネーズポテト ブロッコリーサラダ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ
	漬物	お漬物（ふくじん漬、さくら漬）	お漬物（ふくじん漬、さくら漬）	お漬物（ふくじん漬、さくら漬）	お漬物（ふくじん漬、さくら漬）	お漬物（ふくじん漬、さくら漬）	お漬物（ふくじん漬、さくら漬）
	ドレッシング	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）
	ドリンク	水・オレンジジュース・アップルジュース・ウーロン茶	水・オレンジジュース・アップルジュース・ウーロン茶	水・オレンジジュース・アップルジュース・ウーロン茶	水・オレンジジュース・アップルジュース・ウーロン茶	水・オレンジジュース・アップルジュース・ウーロン茶	水・オレンジジュース・アップルジュース・ウーロン茶
夕食	主食	ごはん 五目まぜごはん 青じそ風味スパゲッティ	ごはん 菜めし 塩焼きそば	ごはん ゆかりご飯 ミートスパゲッティ	ごはん 五目まぜごはん 豚肉と野菜のビーフン（塩味）	ごはん 菜めし ナポリタンスパゲッティ	ごはん ゆかりご飯 和風山菜焼うどん
	汁物	大根とインゲンの味噌汁	小松菜と人参の味噌汁	玉ねぎとわかめの味噌汁	大根とインゲンの味噌汁	小松菜と人参の味噌汁	玉ねぎとわかめの味噌汁
	おかず／サラダ	照焼きハンバーグ 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ梅風味 アジフライ フライドポテト（塩味） キャベツとコーン炒め ひよこ豆のサラダ もやしときくらげの香味和え キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	サバの照り焼き 豆腐と蒸し鶏のさっぱりサラダ ベーコンフライ フライドポテト（のり塩味） 野菜カレーソテー カリフラワー 海そうサラダ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	水餃子 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ梅風味 フライドチキン フライドポテト（ニンニク味） ブロッコリーのトマト煮 コーンサラダ 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	ハンバーグデミグラスソース 豆腐と蒸し鶏のさっぱりサラダ イワシ青のりフライ フライドポテト（塩味） キャベツとコーン炒め ひよこ豆のサラダ もやしときくらげの香味和え キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	照り焼き肉団子 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ梅風味 フライドチキン フライドポテト（のり塩味） 野菜カレーソテー カリフラワー 海そうサラダ キャベツと人参の千切り〔せんぎり〕サラダ	水餃子 豆腐と蒸し鶏のさっぱりサラダ メンチカツ フライドポテト（ニンニク味） ブロッコリーのトマト煮 コーンサラダ 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
	その他	お漬物（つぼ漬、赤かぶ漬）	お漬物（つぼ漬、赤かぶ漬）	お漬物（つぼ漬、赤かぶ漬）	お漬物（つぼ漬、赤かぶ漬）	お漬物（つぼ漬、赤かぶ漬）	お漬物（つぼ漬、赤かぶ漬）
	ドレッシング	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）	ドレッシング（青じそ・フレンチ白・赤）
	ドリンク	水・オレンジジュース・アップルジュース・ウーロン茶	水・オレンジジュース・アップルジュース・ウーロン茶	水・オレンジジュース・アップルジュース・ウーロン茶	水・オレンジジュース・アップルジュース・ウーロン茶	水・オレンジジュース・アップルジュース・ウーロン茶	水・オレンジジュース・アップルジュース・ウーロン茶