

# 給食・弁当メニュー

わっぱるでは、旬の食材を利用し季節感を大切にしましたメニューを心がけています。  
♣マークが旬の食材・季節メニューです。

2018年 10月～12月分

	朝食 (¥420)	昼食 (¥490)	夕食 (¥650)
A	<b>パンとスープ</b> クロワッサン ポトフ ♣ サツマイモ・♣ れんこん・ ♣ にんじん・ベーコン ♣ カボチャサラダ バナナ (1/2本)	<b>豚肉の甘みそ炒め</b> 豚肉の甘みそ炒め 豚バラ肉 ♣ ナス ♣ にんじん ご飯 きのこのみそ汁 ♣ おひたし	<b>鶏肉の竜田揚げ</b> 鶏肉の竜田揚げ キャベツの千切り 春雨サラダ ご飯 おひたし ♣ チンゲン菜のスープ
B	<b>焼き魚</b> 焼き魚 だし巻き おひたし ご飯 みそ汁 漬物 味つけのり	<b>五目うどんとたきこみご飯</b> 五目うどん 鶏肉 ♣ かぼちゃ たまねぎ ♣ にんじん ♣ しいたけ ♣ さつまいもごはん おひたし	<b>すき焼き風煮</b> 牛肉 ♣ 白菜 糸コンニャク とうふ ♣ にんじん 玉ねぎ ご飯 みそ汁 フルーツ

お弁当 **きのこご飯弁当 (¥520)** ♣きのこご飯 アジフライ ウィンナー ポテトサラダ 高野豆腐 ♣ナス ♣にんじん いんげん

**おにぎり弁当 (¥360)** おにぎり (3個:梅干し・こんぶ・鮭) からあげ

- A・Bどちらかのメニューになります。ご希望があれば食事発注書にご記入ください。なければ食堂スタッフにお任せいただきます。
- 連泊の方が、続けて同じメニューになることはありません。
- アレルギーがある方は、お申込時にご相談ください。