

# わっぱるの給食・弁当メニュー

わっぱるでは、旬の食材を利用し、季節感を大切にしたい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。

2022年6月～8月分

	朝食 (450円)	昼食 (550円)	夕食 (700円)
A	<b>【季節の焼き魚】</b> ♣ 季節の焼き魚      ご飯 だし巻き              みそ汁 ♣ 野菜の和え物      漬物 味付けのり	<b>【牛丼】</b> 牛丼                      ♣ 季節のみそ汁 牛肉                      ♣ おひたし ご飯 漬物	<b>【トンカツおろしソース】</b> トンカツ                      ご飯 大根おろし                  ♣ 季節のみそ汁 千切りキャベツ              漬物 ♣ マカロニサラダ              ♣ おひたし きゅうり                      ♣ フルーツ ニンジン
B	<b>【パンとスープ】</b> クロワッサン                  ♣ ミネストローネ (3個)                  トマト スクランブルエッグ              ニンジン ♣ サラダ                      玉ねぎ キャベツ                  ベーコン ニンジン	<b>【キーマカレー】</b> ♣ キーマカレー                  ♣ サラダ ひき肉                      キャベツ ご飯                                  ニンジン ナス ズッキーニ                      福神漬け パプリカ	<b>【ハンバーグ】</b> ハンバーグ                      ご飯 千切りキャベツ                  ♣ 季節のみそ汁 ナポリタン                      漬物 おひたし                          ♣ フルーツ
C	<b>【中華ちまき】</b> ♣ 中華ちまき                  ♣ 中華スープ ♣ 中華サラダ                  ネギ きゅうり                      もやし かにかま	<b>【冷やし中華】</b> ♣ 冷やし中華                      おにぎり ハム                          唐揚げ 錦糸卵 きゅうり もやし	<b>【肉団子甘酢あんかけ】</b> ♣ 肉団子甘酢あんかけ              ご飯 肉団子                      春巻き パプリカ                      中華スープ れんこん                      ♣ フルーツ サツマイモ

季節のお弁当 (550円) : ♣枝豆ご飯 コロッケ 焼き魚(小) ♣おひたし 卵焼き スパゲティサラダ 漬物

お弁当 唐揚げ弁当 (550円) : ご飯 唐揚げ コロッケ ひじき ♣コーンボール ポテトサラダ

おにぎり弁当 (400円) : おにぎり (3個、梅干し・こんぶ・鮭) からあげ

★給食は、A・B・Cどれ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。

★メニューの希望がない場合は、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、お申し込み時にご相談ください。

# わっぱるの給食・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。

2022年9月～10月分

	朝食（450円）	昼食（550円）	夕食（700円）
A	<p>【季節の焼き魚】</p> <p>♣ 焼き魚                      ♣ 野菜の和え物</p> <p>卵焼き                                  ご飯</p> <p>のり                                      ♣ きのこのみそ汁</p>	<p>【角煮丼】</p> <p>角煮丼                      ♣ 具だくさんみそ汁</p> <p>ご飯                                  ♣ 季節のおひたし</p> <p>豚の角煮</p> <p>漬物</p>	<p>【揚げ物と炊き込みご飯】</p> <p>五目ご飯                      揚げ物</p> <p>豚汁                                  れんこん</p> <p>♣ さつまいも                      ナス</p> <p>豚肉…など                      ♣ フルーツ</p>
B	<p>【パンとスープ】</p> <p>クロワッサン                      ポトフ</p> <p>（3個）                                  ♣ ジャがいも</p> <p>マカロニサラダ                      ♣ にんじん</p> <p>    ♣ 玉ねぎ</p> <p>    ♣ ベーコン</p> <p>♣ フルーツ                                  ♣ ほうれん草</p>	<p>【クリームパスタ】</p> <p>クリームパスタ                      ♣ オニオンスープ</p> <p>パスタ                                  サラダ</p> <p>♣ ほうれんそう                      キャベツ</p> <p>ベーコン                                  ♣ にんじん</p> <p>♣ きのこ</p>	<p>【ロールキャベツ】</p> <p>ロールキャベツ                      ご飯</p> <p>豚ひき肉                                  ♣ コンソメスープ</p> <p>キャベツ</p> <p>♣ にんじん</p> <p>♣ 玉ねぎ</p> <p>♣ ブロッコリー</p> <p>トマトソース</p>

お弁当 季節のお弁当（550円）：♣くりご飯 魚フライ ウィンナー ポテトサラダ 高野豆腐 ♣枝豆 ♣にんじん

おにぎり弁当（400円）：おにぎり（3個、梅干し・こんぶ・鮭） からあげ

★給食は、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。

★メニューの希望がない場合は、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、お申し込み時にご相談ください。