2022年度　大食堂メニュー（館内食）

2022年3月1日
オーエンス泉岳自然ふれあい館

1．館内食（通常）

	タイプ①			タイプ②			タイプ③		
	普通盛		大盛	普通盛		大盛	普通盛		大盛
朝食	ごはん みそ汁 （豆腐・わかめ） 鮭塩焼き 厚焼き玉子 ほうれん草のｺﾞﾏ和え ミニがんも ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添え ふりかけ 牛乳	エネルギー662kcal 	*肉だんご5個　追加 *ごはん,汁物 分量約1.5倍 	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ（70g） いちごｼﾞｬﾑ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ｵﾑﾚﾂ ｳｲﾝﾅｰ 地中海野菜ｶﾚｰ味 ｻﾂﾏｲﾓｻﾗﾀﾞ 牛乳	エネルギー678kcal 	*肉だんご5個　追加 *ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ（90g）変更 *汁物　分量約1.5倍 	ごはん みそ汁 （豆腐・わかめ） 目玉焼き ｳｲﾝﾅｰ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 大根のそぼろあんかけ 納豆 牛乳	エネルギー666kcal 	*肉だんご5個　追加 *ごはん,汁物 分量約1.5倍
昼食	豚丼 みそ汁 （大根・油揚げ） 白玉のずんだかけ ﾅﾑﾙ ｱｾﾛﾗｾﾞﾘｰ	エネルギー786kcal 	*豆腐焼売　追加 *ごはん,汁物 分量約1.5倍 	焼肉丼 みそ汁 （わかめ・油揚げ） 白玉のずんだかけ 三角絹揚げ ｱｾﾛﾗｾﾞﾘｰ	エネルギー764kcal 	*豆腐焼売　追加 *ごはん,汁物 分量約1.5倍 	笹かま入り中華飯 気仙沼ふかひれｽｰﾌﾟ 絹揚げ麻婆風 白玉のずんだがけ ｱｾﾛﾗｾﾞﾘｰ	エネルギー873kcal 	*豆腐焼売　追加 *ごはん,汁物 分量約1.5倍
夕食	ごはん はっと汁 ﾊﾑｽﾃｰｷ ﾐﾆﾁｷﾝ ｴﾋﾞﾌﾗｲ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ｶﾞﾄｰｼｮｺﾗ	エネルギー907kcal 	*肉じゃが　追加 *ごはん,汁物 分量約1.5倍 	ごはん 仙台雑煮 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 星型ﾎﾟﾃﾄ ﾄﾏﾄｸﾞﾗﾀﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ももﾀﾙﾄ	エネルギー974kcal 	*肉じゃが　追加 *ごはん,汁物 分量約1.5倍 	ごはん おくずかけ ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｴﾋﾞﾌﾗｲ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ももﾀﾙﾄ	エネルギー911kcal 	*肉じゃが　追加 *ごはん,汁物 分量約1.5倍