



ランチメニュー

・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます
・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております

はあむるあたび
ナイサービセンタースかえ

日

月

火

水

木

金

土

家庭で
出来る！
食中毒予防

①食品の購入
肉と魚は氷と一緒に、それぞれ別のビニール袋へ

②家での保存
冷蔵庫にはすぐに入れる。詰め込み過ぎず7割程度に

③下準備
手や野菜は良く洗う
包丁、まな板は終わりに熱湯をかける

④調理
加熱は十分に(シンジも) 調理途中のもののは冷蔵庫へ

⑤食事
盛り付けは清潔なものを使い、長時間室温に放置しない

⑥残った食品
清潔な容器で保存し、危ないと思ったら思い切って処分

1 STOP 食中毒



2 ごはん
みそ汁
豆腐入りチンジャオロースー
炊き合わせ
白菜のなめたけ和え

3 ごはん
かきたま汁
フリの甘酢鮎かいか
さつま芋と豚肉のごま味噌煮
瓜と高菜の南蛮風

4 カレーライス
コンソメスープ
ほうれん草のおかか和え

5 ごはん
みそ汁
肉団子の薄くず鮎
牛房とさつま揚げの金平
オクラ湯葉和え

6 ごはん
みそ汁
豆腐ハンバーグトマトソース
白菜と豚肉の炊き合わせ
マカロニツナサラダ

7 ごはん
みそ汁
いわしの生姜煮
野菜と麩の含め煮
小松菜のおろし和え

8



9 ごはん
みそ汁
あぶらカレイの照り煮
枝豆の真丈
茎わかめのマヨ和え

10 ふりかけご飯
みそ汁
冬瓜と鶏肉の煮物
エビ入りしゅうまい
ほうれん草のお浸し

11 ごはん
みそ汁
メウリの中華煮
蒸し鶏と青梗菜の炒め
しつとり卵の花

12 ごはん
みそ汁
白身魚のラタトゥイユ風
かぶとひき肉のトロトロ煮
金平ごぼう

13 親子丼
みそ汁
フロッコリーのカニカマ鮎
アボカドの和え

14 ごはん
みそ汁
照り焼きハンバーグ
茄子のアラビアータ
白菜と若布の生姜和え

15



16 ごはん
みそ汁
鶏のから揚げ
野菜入り炒り玉子
ひじき煮

17 ごはん
みそ汁
あぶらかれいの味噌焼
かぶと油揚げの煮物
ちやしのみようが和え

18 ごはん
みそ汁
マールー茄子
青菜と豆腐のとしみ煮
紅白なます

19 ごはん
みそ汁
ミックスフライ
豆のトマト煮
キャベツと菜花のカーリック風味

20 ごはん
みそ汁
彩り野菜のつくね巻き
ゴマ豆腐
切り昆布の煮物

21 ごはん
みそ汁
鶏肉とキノコのカーリック風味
フロッコリーの彩り鮎かいか
サラダ風ポテト卵の花

22



23 ラーメン
餃子

24 ごはん
みそ汁
甘だれ海鮮バーグ
豚肉と野菜の炒め煮
からし菜のおかか和え

25 ごはん
みそ汁
マスの幽庵焼き
蓮根とこんにやくのそぼろ煮
オクラとモロヘイヤのお浸し

26 ごはん
中華スー
麻婆豆腐
スウィーニートソーセージ炒め
人参しりしり

27 ごはん
みそ汁
にしんの蒲焼き
茄子のそぼろ鮎かいか
長芋のねばねば和え

28 ごはん
みそ汁
春雨と豚肉の醤油炒め
がんもどきの含め煮
若布と胡瓜の酢の物

29



30 ごはん
みそ汁
サバの赤味噌煮
炒り豆腐
からし菜の大豆ミート和え



5/1でさかえは20周年を迎えることができました。
これもおにえに皆様のご支援のおかげです。
大・大・感謝！！です！！ありがとうございます！！
これからもよろしく願いいたします！