

## 宮城県松島自然の家 献立予定表

当施設では、セルフ方式での提供をしております。  
 なお、少人数でのご利用や感染症が拡大した場合には、定食形式に変更させて頂くこともございます。  
 何卒ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



令和7年 10月

日付	朝 食	昼 食	夕 食
1 5 10 15 19 24 29 日 A	ごはん 納豆 ふりかけ 乳酸菌飲料 豆腐しゅうまい ウインナー スパゲティサラダ 漬物（つぼ漬け） 生野菜 じゃが芋のみそ汁	わかめごはん ごはん 肉ぎょうざ えびマヨ チャプチェ 生野菜 豆乳杏仁フルーツ（豆乳杏仁豆腐・みかん） 春雨スープ	菜飯 ごはん 照り焼きチキン あじフライ 大学芋 ※はちみつ使用 ナポリタンソテー ポテトサラダ 生野菜 ぶどうゼリー 大根のみそ汁
2 7 11 16 21 25 30 日 B	ごはん 納豆 ふりかけ 乳酸菌飲料 オムレツ ミニさつま揚げ 揚げ出し豆腐 漬物（しば漬け） 生野菜 まめふのみそ汁	ごはん ハヤシライス チーズはんぺんフライ ハッシュドポテト ツナマカロニサラダ 生野菜 りんごゼリー わかめスープ	ごはん 二色丼の具 白身魚フライ 若鶏西京焼き かぼちゃ天ぷら ミニ冷やしうどん 卵サラダ 生野菜 ヨーグルト 玉ねぎのみそ汁
3 8 12 17 22 26 31 日 C	ごはん 納豆 ふりかけ 乳酸菌飲料 鶏野菜肉巻き ミニ笹かま ポテトマカロニサラダ 漬物（つぼ漬け） 生野菜 油麩のみそ汁	ごはん 中華飯の具 春巻き にらまんじゅう ごぼうサラダ 生野菜 フルーツ（パイナップル、リンゴ、オレンジ、バナナ） 荳わかめスープ	菜飯 ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ ちくわの磯辺揚げ フライドポテト（スマイル） ビーフンソテー かぼちゃサラダ 生野菜 野菜ジュース みそスープ
4 9 13 18 23 28 日 D	ごはん 納豆 ふりかけ 乳酸菌飲料 厚焼き卵 肉団子 里芋のそぼろあんかけ 漬物（しば漬け） 生野菜 えのきのみそ汁	ごはん 豚丼の具 チーズポテトもち ささみフライ 春雨中華サラダ 生野菜 ナタデココフルーツ（パイナップル・りんご） うーめん汁	ゆかりごはん ごはん 肉しゅうまい 鶏肉の唐揚げ フライドポテト（皮付き） 塩やきそば カニ風味サラダ 生野菜 豆乳プリン 海藻のみそ汁

※毎食時に、水やお茶等の飲み物をご用意しております。食事時間のみご利用ください。

※都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承下さい。

※毎食時に、マヨネーズ・ケチャップ・ソース・しょうゆ・ドレッシングが2～3種類出ます。