

神川げんきプラザ

10月～1月

2泊3日 メニュー(案)

1日目・昼食	ヒレカツカレー 野菜サラダ ポテトサラダ 福神漬け わかめスープ
1日目・夕食	鶏つくねの照り焼きソース 鶏ササミ天 野菜サラダ きんぴらゴボウ ごはん みそ汁 お新香
2日目・朝食	ウインナー 肉団子 オムレツ 納豆 ほうれん草のゴマ和え ごはん みそ汁 お新香
2日目・昼食	鶏のから揚げ 焼きそば 野菜サラダ マカロニサラダ ごはん みそ汁 お新香
2日目・夕食	ハンバーグ・デミグラスソース エビフライと白身魚のフライ 野菜サラダ ごはん みそ汁 お新香
3日目・朝食	サバの塩焼き カボチャの煮物 焼売 ふりかけ ごはん みそ汁 お新香
3日目・昼食	豚肉の生姜焼き 野菜サラダ ごはん みそ汁 お新香