

## 2021 全日本距離別

	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝		温泉卵／厚焼き玉子 肉じゃが ＊こんにゃく無（さやいんげん） 鮭の塩焼き 大根おろし 青菜のおろし和え（ごま） とろろ 青のり サラダバー ご飯 パン 納豆／梅ひじき／味付け海苔 味噌汁(焼餅添え) ふわふわ卵スープ ヨーグルト / 柑橘系フルーツ	温泉卵／だし巻き玉子 里芋と人参の鶏そぼろ煮（隠元） 鮭の塩焼き 大根おろし 青菜と湯葉の煮びたし とろろ 青のり サラダバー ご飯 パン 納豆／梅ひじき／味付け海苔 味噌汁(焼餅添え) ミネストローネ(油控えめ) ヨーグルト / 柑橘系フルーツ
夕	鮭のハーブソルト焼き パン粉不使用 豚赤身肉の味噌漬け焼き グリル野菜添え チャプチェ(牛赤身 肉多目)赤黄パプリカ 油少 厚揚げと大根の煮物（うずらの卵・人参・隠元） あさり入り切り干し大根 サラダバー ご飯 里芋入りけんちん汁 フルーツ 3 種（柑橘系・キウイ・バナナ） ヨーグルト	銀鱈西京漬け 大根おろし添え やわらか煮豚 味玉添え（煮汁多目） 八宝菜（海老・豚赤身・うずらの卵・野菜）＊ 南瓜煮の鶏そぼろあんかけ 大豆入りひじき煮 サラダバー ご飯 鶏団子汁(生姜・ネギ微塵切り入り団子)青菜・葱 フルーツ 3 種（柑橘系・キウイ・バナナ） ヨーグルト	＊タケノコ無し