

糸島あじわいメニュー(献立例)

(日)

朝 味噌汁
小松菜の煮物
野菜とベーコンサラダ
野菜のキッシュ
果物
牛乳

昼 華味鳥のソテー
マスタードソース仕立て
糸島野菜の付合せ
五目煮
酢物
果物 漬物



夕 フライ盛合せ(魚・海老)
糸島野菜の付合せ
ごま和え
豚汁
果物
伊都物語飲むヨーグルト



(月)

朝 味噌汁
あじの塩焼き
糸島野菜サラダ
有明海産海苔
果物
牛乳

昼 かやくご飯
黒毛和牛の青椒肉絲
中華風酢物
吸物
焼茄子
ヤクルト



夕 糸島豚のピカタ
糸島野菜ソテー添え
炒り豆腐
ゆかり和え
果物



(火)

朝 味噌汁
糸島揚げ煮物
海藻サラダ
ふりかけ
果物
伊都物語飲むヨーグルト

昼 パン
黒毛和牛の
ビーフシチュー
トマトのミモザ仕立て
しめじアスパラソテー
プリン



夕 魚の洋風味噌焼き
香味和え
茶碗蒸し
果物
低塩のり



(水)

朝 味噌汁
切干し大根の炒め煮
温泉卵
糸島野菜サラダ
果物
牛乳

昼 華味鳥の塩唐揚げ
大根のスープ煮
瓦そば風サラダ
果物



夕 散し寿司
こだわり豆腐
白身魚の吸物
ごま和え
甘酢生姜
ヨーグルト



(木)

朝 味噌汁
白菜の煮物
いわしの梅煮
糸島グリーンサラダ
果物
牛乳

昼 肉うどん
ハムサラダ
温泉卵
デザート
果物



夕 銀だらの照焼き
寄せ豆腐の
野菜あんかけ
もずく酢物
ジャーマンポテト
果物



(金)

朝 味噌汁
鮭の塩麴焼
コーンサラダ
ふりかけ
果物
伊都物語飲むヨーグルト

昼 揚げ魚の糸島野菜
甘酢あんかけ
水餃子
果物
ミルミル
低塩のり



夕 手作り糸島ハンバーグ
糸島野菜ソテー添え
トマトスープ
南瓜サラダ
果物
デザート



(土)

朝 味噌汁
糸島揚げ煮物
ドレッシング和え
有明海産海苔
果物
伊都物語牛乳

昼 親子丼
天ぷら盛合せ
またいちの塩(レモン)
くらげの酢物
糸島野菜サラダ
吸物 ヨーグルト



夕 糸島産豚ヒレステーキ
～和風ソース～
季節野菜の和え物
ぎせい豆腐
果物
漬物

