

資料2 毎日の食事

日時(曜)	朝食	昼食	夕食
3月20日(土)			自宅で、夕食後出発
21日(日)	ハンバーガーセット	きつねうどん	エボ鯛 かつお刺身 酢の物 マカロニサラダ お新香 お吸物 ご飯
22日(月)	納豆 生卵 海苔 梅干 味噌汁 ご飯	てんぷらうどん	おにぎり さつま揚げ 缶ビール
23日(火)	おにぎり	うどん 草餅 おにぎり	鱈の塩焼き てんぷら 野菜の煮物 キムチ おから 味噌汁 香の物 ご飯
24日(水)	鮭 海苔 梅干 お新香 味噌汁 ご飯	坦々麺	ハンバーグ定食 ビール
25日(木)	バイキング	あんぱん パナナ	山菜てんぷら まぐろの刺身 酢の物 お新香 味噌汁 ご飯
26日(金)	ゆで卵 海苔 小女子佃煮 梅干 味噌汁 ご飯	おにぎり パナナ あんぱん	かつおのたたき 鳥の唐揚 金目の煮付 お新香 味噌汁 ご飯 ビールと焼酎
27日(土)	さば 海苔 納豆 卵焼 お新香 味噌汁 ご飯	牛乳 調理パン	てんぷら 刺身 高野豆腐 こんにゃくと根菜の煮物 酢の物 もずく 鍋物 ご飯 いちご
28日(日)	玉子豆腐 ひじき 海苔 お新香 味噌 ご飯	甘夏 ネーブル さばせ大福	イカフライ マカロニサラダ 酢の物 お新香 大根の味噌煮 味噌汁 ご飯
29日(月)	おにぎり 甘夏	おにぎり ポンタン甘夏	かつおのタタキ ミニ皿鉢料理
30日(火)	生卵 海苔 佃煮 お新香	くじら刺身定食	はまち、まぐろの刺身 鳥かつ お新香 野菜炒め つくね汁 ご飯 ビール
31日(水)	納豆 小女子 大根おろし お新香 しいたけの味噌汁 ご飯	トマト 文旦 牛乳	かつおのタタキ 刺身 酢の物 野菜煮物 玉子 土佐鶴
4月1日(木)	海苔 小女子 高野豆腐 お新香 味噌汁 ご飯	ジュース	かつおのタタキ ホタテと野菜の煮物 サラダ ビール・焼酎
2日(金)	海苔 生卵 しらすおろし かまぼこ お新香 味噌汁 ご飯	豚汁 ポテトサラダ ナポリタン	かつおのタタキ 金目の煮付け サラダ お新香 味噌汁 ご飯
3日(土)	生卵 海苔 しらすおろし お新香 味噌汁 ご飯	天津丼	刺身 太刀魚塩焼き 煮物 豆腐鍋 茶碗蒸 お新香 味噌汁 ご飯 冷酒

4日(日)	海苔 さわら塩焼き 佃煮 生玉子 味噌汁 ご飯	オムライス	かつおの刺身 エビフライ 金目煮付 たらの子の煮付 野菜の煮物 お新香 冷たいソーメン汁 ご飯
5日(月)	さば焼き 生卵 海苔 野菜炒め お新香 味噌汁 ご飯	バナナ パン 牛乳	かつおの刺身 エビフライ唐揚げの盛り合わせ お新香 味噌汁 ご飯
6日(火)	おにぎり	カツオたたき定食	オニオンスープ ステーキ サラダ クロワッサン 珈琲
7日(水)	ベーコン ウィンナ サラダ クロワッサン 珈琲3杯	天然うなぎ丼	カツオの刺身 さんまの焼き魚 野菜炒め 野菜天ぷら 味噌汁 ご飯
8日(木)	海苔 しらす 生卵 お新香 味噌汁 ご飯	貝めし ジャコ天 トマト	刺身野菜etc こざれいな盛り付け 味噌汁 ご飯
9日(金)	ゆで卵 海苔 しらすおろし サラダ 果物 味噌汁 ご飯	日替わりランチ ハンバーグ&コロケ	タラの芽天ぷら コチ煮付 野菜炒め カツオのたたき 味噌汁 ご飯
10日(土)	海苔 生卵 しらすおろし 味噌汁 ご飯	赤飯 牛乳 バナナ トマト	カツオの刺身 お新香 果物
11日(日)	カロリーメイト	ぶっかけうどん	カレイ煮付 いかとまぐろの刺身 エビフライ 牛蒡と牛肉炒め 蓮の炒めもの ほうれん草のごま和え お新香 味噌汁 ご飯
12日(月)	海苔 目玉焼き サラダ 佃煮 お新香 味噌汁 ご飯	カレーライス 珈琲	お好み焼き ビール
13日(火)	パン 珈琲 サラダ ベーコンエッグ	ざるうどん ぼた餅	あら煮 唐揚げ イカの刺身 酢の物 お新香 味噌汁 ご飯 ビール
14日(水)	メモを忘れました	伊予牛とさつまじる アイスクリーム 珈琲	鯛とぶり貝の刺身 焼き魚 タイソーメン 魚介の酢の物 タイのおすまし お新香 ご飯
15日(木)	メモの忘れ	おにぎり	おにぎり
16日(金)	パン ゆで卵	へんろ力餅	刺身 唐揚げ 鮎の甘露煮 玉子豆腐 酢の物 お新香 味噌汁 ご飯ビール
17日(土)	和食ですが…?	肉うどん 牛乳	天ぷら 煮魚 酢の物 野菜の煮物 ソーメン汁 お新香 ご飯 竹の子食べ放題 ビール
18日(日)	生卵 海苔 佃煮 お新香 味噌汁 ご飯	味噌ラーメン 餃子	缶ビール 寿司 弁当 プリン
19日(月)	牛乳 ヨーグルト サンドイッチ	海賊うどん	併設のドライブインでかわはぎの煮付 ほうれん草ごま和え いら鶏 お新香 味噌汁ご飯

20日(火)	ヨーグルト ドーナツ パナナ	弁当 パナナ	太刀魚 焼き魚 竹の子煮物 牛肉と野菜の炒めもの お新香 味噌汁 ご飯 ビール
21日(水)	焼き魚 生卵 竹の子 お新香 味噌汁 ご飯	あんぱん	しゃぶしゃぶ 牛肉刺身 酢の物 お新香 ご飯 ビール
22日(木)	生卵 海苔 お新香 味噌汁 ご飯	焼飯	刺身盛合わせ かつおたたき 煮物 酢の物 お新香手打ちそば ビールと酒
23日(金)	おにぎり	おにぎり パナナ みかん	とんかつ 刺身 つみれ汁 お新香 ご飯 ビールとお酒
24日(土)	納豆 海苔 お新香 味噌汁 ご飯	おにぎり ざるうどん	食堂で?? 定食...思い出せません
25日(日)	ヨーグルト あんぱん メロンパン	大師うどんといなり	ぶり照り焼き エビフライ 鯛の刺身 酢の物 お新香 味噌汁 ご飯
26日(月)	卵焼き 海苔 かまぼこ お新香 味噌汁 ご飯	うどん ハンバーガー	餃子 ラーメン ビール
27日(火)	牛乳 パン	喫茶	2300円のコース料理 お酒2本
28日(水)	メモの忘れ	セルフのうどん屋	サラダ カレー
29日(木)	サンドイッチ ヨーグルト	ざるうどん かき揚げ 竹の子	刺身 プリの照り焼き 野菜の煮物 きゅうりの酢の物 うどん汁 ご飯
30日(金)	生卵 お新香 佃煮 ご飯 味噌汁	うどん	(おいしいお酒、いい気分でもも忘れました)
5月1日(土)	おにぎり 牛乳	セルフんのうどん	近くの居酒屋五郎八にて一杯
2日(日)	マクドナルド	カレーうどん	駅弁 缶ビール