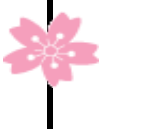
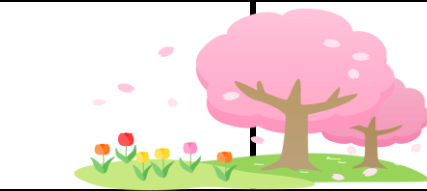


月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日
					ごはん ホキの竜田揚げ★ けんちん炒め カリフラワーのマリネ みかん缶	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き★■ がんもの煮物 もやしの辛子和え のりの佃煮■
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 618 kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ごはん 豚肉の生姜炒め きりこぶしの煮物★■ ポテトサラダ★ 味噌汁 (玉葱・絹さや)	ごはん 鶏肉のパン粉焼き★●■ キャベツのソテー★● コンソメスープ (卵・子葱) ★●■ パイン缶	ごはん チャーレン豆腐●■※ 焼売★●■ ブロッコリーサラダ★ 中華スープ (白菜・干椎茸)	おやこどん 親子丼★ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 (里芋・油揚げ) しば漬け■	ごはん 鰯の煮付け 揚げ茄子のそぼろあんかけ 味噌汁 (豆腐・なめこ) オレンジムース●	ごはん つくね焼き★■ 金平れんこん キャベツの酢味噌和え★■ うめ梅びしお	ごはん 鶏肉の照り焼き たまごあおな いたもの 卵と青菜の炒め物★ 大根のツナサラダ★■ 白桃缶
エネルギー 624 kcal	エネルギー 624 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー 630 kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 野菜の中華炒め■ 中華スープ (春雨・人参) 杏仁豆腐●	ごはん たら なんぼんづ 鰯の南蛮漬け きりぼだいこん にももの 切干大根の煮物 味噌汁 (里芋・絹さや) おうとうかん 黄桃缶	ごはん 干草焼き★ カリフラワーの炒め物★● 青菜のなめたけ和え■ 味噌汁 (じゃがいも・油揚げ)	やき 焼うどん■ カレーコロッケ★●■ コンソメスープ (卵・小松菜) ★●■ マスカットゼリー	ごはん 豚肉の胡麻醤油炒め 里芋のかにあんかけ★■※ ほうれん草のお浸し 味噌汁 (大根・わかめ)	ごはん チキンピカタ★■ ごぼうの炒り煮★■ 白菜コールスロー★■ 洋なし缶	ごはん 豚肉の西京焼き★ 高野豆腐の煮物 南瓜のサラダ★ のりの佃煮■
エネルギー 601 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 649 kcal	エネルギー 627 kcal	エネルギー 647 kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん 鰯の照り焼き 厚揚げとレンコンの煮物 すまし汁 (麩・子葱) ■ パナナムース●	ごはん まーぼ豆腐 麻婆豆腐 えび焼売★●■※ もやしの中華和え 中華スープ (卵・葱) ★	ごはん 鶏肉のクリームソース●■ キャベツとハムのソテー★●■ マカロニサラダ★■ コンソメスープ (玉葱・絹さや) ●■	シシリアンライス★■ 青菜と竹輪の和え物■ 味噌汁 (白菜・わかめ) 黄桃缶	ごはん ハンバーグ★●■ 青菜のソテー★● 大根サラダ■ コンソメスープ (キャベツ・人参) ●■	ごはん 鶏肉と茄子のスタミナ炒め 冬瓜のツナ煮 ミモザサラダ (ブロッコリー等) ★■ たいみそ パイン缶	ごはん ホキのタルタル焼き★■ 肉じゃが キャベツのゆかり和え パイン缶
エネルギー 607 kcal	エネルギー 627 kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー 642 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 605 kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
チキンカレー●■ イタリアンサラダ (レタス・胡瓜) ★■※ コンソメスープ (卵・小松菜) ★●■ プリン●	ごはん とんかつ★●■ ひじきの煮物 白菜の酢醤油和え■ 味噌汁 (里芋・子葱)	ジャーチャー麺★■ 餃子★●■ 中華スープ (青梗菜・玉葱) ジャムヨーグルト●	ごはん 鶏肉の香辛焼き★■ 野菜のトマト煮★●■ コンソメスープ (じゃがいも・かいわれ菜) ●■ みかん缶	ごはん 鰯の塩焼き 炒り鶏 味噌汁 (白菜・えのき) かっぱ漬け■	ごはん 五目野菜炒め メンチカツ★●■ もやしのおかか和え りんご缶	ごはん 鶏肉のソテー和風あんかけ■ 大根とさつま揚げの煮物★■ 青菜の辛子マヨ和え★ うめ梅びしお
エネルギー 605 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー 606 kcal

★印は卵・ ※はエビ・カニ・ ●は乳製品・ ■小麦が入っているメニューです

月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日
					ごはん 白身魚の電田揚げ★■ けんちん炒め カリフラワーのマリネ みかん缶	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き★■ はんぺんの煮物★■ キャベツの和え物 のりの佃煮■
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 595 kcal	エネルギー 565 kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ごはん 豚肉の生姜炒め★ だいこん 大根とはんぺんの煮物★■ ポテトサラダ★ みそ汁 (玉葱・絹さや)	ごはん 鶏肉のパン粉焼き★●■ キャベツのソテー★● コンソメスープ (卵・子葱) ★●■ パイン缶	ごはん シャーレン豆腐★●■※ 焼売★●■ ブロッコリーサラダ★ 中華スープ (白菜・人参)	おやこどん 親子丼★ ほうれん草の胡麻和え みそ汁 (里芋・わかめ) たいみそ	ごはん 白身魚の煮付け★■ なす 茄子のそぼろあんかけ みそ汁 (豆腐・絹さや) オレンジムース●	ごはん つくね焼き★■ きんぴらだいこん 金平大根 キャベツの酢味噌和え★■ うめ梅びしお	ごはん 鶏肉の照り焼き★ たまご あおな 卵と青菜の炒め物★ だいこん 大根のツナサラダ★■ はくどうかん 白桃缶
エネルギー 605 kcal	エネルギー 598 kcal	エネルギー 624 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 557 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 579 kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 五目チャーハン★● やさい 野菜の中華炒め★● ちゅうか 中華スープ (春雨・人参) あんにんどうふ 杏仁豆腐●	ごはん 白身魚の南蛮漬★■ だいこん 大根の煮物 みそ汁 (里芋・絹さや) おうとうかん 黄桃缶	ごはん 干草焼き★ カリフラワーの炒め物★● 青菜とはんぺんの和え物★■ みそ汁 (じゃがいも・絹さや)	やき 焼うどん★■ソバ カレーコロッケ★●■ コンソメスープ (卵・小松菜) ★●■ マスカットゼリー	ごはん 豚肉の胡麻醤油炒め★ さいも 里芋のあんかけ★■ ほうれん草のお浸し みそ汁 (大根・わかめ)	ごはん チキンピカタ★■ だいこん 大根の炒り煮★■ はくさい 白菜コールスロー★■ しょう 洋なし缶	ごはん 豚肉の西京焼き★ とうふ 豆腐の煮物 かぼちゃ 南瓜のサラダ★ のりの佃煮■
エネルギー 592 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 648 kcal	エネルギー 625 kcal	エネルギー 627 kcal	エネルギー 606 kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん 鰯の照り焼き★■ とうふ 豆腐と大根の煮物 すまし汁 (麩・子葱) ■ パナナムース●	ごはん 麻婆豆腐 えび焼売★●■※ はくさい 白菜の中華和え ちゅうか 中華スープ (卵・わかめ) ★	ごはん 鶏肉のクリームソース★●■ キャベツとハムのソテー★●■ スパゲティサラダ★■ コンソメスープ (玉葱・絹さや) ●■	シシリアンライス★■ あおな 青菜とはんぺんの和え物★■ みそ汁 (白菜・わかめ) おうとうかん 黄桃缶	ごはん ハンバーグ★●■ あおな 青菜のソテー★● だいこん 大根サラダ★■ コンソメスープ (キャベツ・人参) ●■	ごはん 鶏肉と茄子のスタミナ炒め★ とうがん 冬瓜とはんぺんの煮物★■ ミモザサラダ (ブロッコリー等) ★■ たいみそ	ごはん 白身魚のタルタル焼き★■ にく 肉じゃが★● キャベツのゆかり和え パイン缶
エネルギー 602 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 583 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 600 kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
チキンカレー●■ イタリアンサラダ (キャベツ・胡瓜) ★■ コンソメスープ (卵・小松菜) ★●■ プリン●	ごはん とんかつ★●■ ひじきの煮物 はくさい 白菜の酢醤油和え★■ みそ汁 (里芋・子葱)	ジャーチャー麺★●■ソバ ぎょうざ 餃子★●■ ちゅうか 中華スープ (青梗菜・玉葱) ジャムヨーグルト●	ごはん 鶏肉の香辛焼き★●■ やさい 野菜のトマト煮★●■ コンソメスープ (じゃがいも・絹さや) ●■ みかん缶	ごはん 鰯の塩焼き★■ い 炒り鶏 みそ汁 (白菜・麩) のりの佃煮■	ごはん ごもくやさい 五目野菜炒め だいこん 大根とはんぺんの煮物★■ あおな 青菜のマヨネーズ和え★ りんご缶	ごはん 鶏肉のソテー和風あんかけ★■ だいこん 大根とはんぺんの煮物★■ あおな 青菜のマヨネーズ和え★ うめ梅びしお
エネルギー 601 kcal	エネルギー 596 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 595 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 578 kcal

★印は卵・ ※はエビ・カニ・ ●は乳製品・ ■小麦が入っているメニューです