

月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
<p>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・小葱)★●■ パイン缶</p> <p>エネルギー 620 kcal</p>	<p>ごはん 豚肉の生姜炒め 大根と竹輪の煮物■ マカロニサラダ★■ 味噌汁(玉葱・わかめ)</p> <p>エネルギー 634 kcal</p>	<p>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) 桜漬け</p> <p>エネルギー 629 kcal</p>	<p>ごはん 鯉の煮付け 揚げ茄子のそぼろあんかけ 味噌汁(麩・絹さや)■ オレンジムース●</p> <p>エネルギー 604 kcal</p>	<p>ごはん シャーレン豆腐●■※ 春巻き★■ 春雨サラダ 中華スープ(白菜・椎茸)</p> <p>エネルギー 642 kcal</p>	<p>ごはん つくね焼き★■ 金平れんこん キャベツの酢味噌和え★■ ふりかけ★■※</p> <p>エネルギー 609 kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉の照り焼き 玉子と青菜の炒め物★ 大根のツナサラダ★●■ 白桃缶</p> <p>エネルギー 600 kcal</p>
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
<p>ごもく 五目チャーハン★●■ 野菜の中華炒め■ 中華スープ(春雨・人参) 杏仁豆腐●</p> <p>エネルギー 644 kcal</p>	<p>ごはん 豚の南蛮漬 切り大根の煮物 味噌汁(里芋・絹さや) 黄桃缶</p> <p>エネルギー 604 kcal</p>	<p>や 焼きうどん■ ポテトコロッケ★●■ コンソメスープ(卵・青梗菜)★●■ 青りんごゼリー</p> <p>エネルギー 621 kcal</p>	<p>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)</p> <p>エネルギー 607 kcal</p>	<p>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)</p> <p>エネルギー 608 kcal</p>	<p>ごはん チキンピカタ★■ ごぼうの炒り煮★■ コールスローサラダ★ 洋なし缶</p> <p>エネルギー 605 kcal</p>	<p>ごはん 豚肉の味噌漬焼き 高野豆腐の煮物 南瓜のサラダ★ 梅びしお</p> <p>エネルギー 645 kcal</p>
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
<p>ごはん 鯉の照り焼き 厚揚げとレンコンの煮物 すまし汁(麩・小葱)■ いちごムース●</p> <p>エネルギー 608 kcal</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 焼売★●■ もやしの中華和え 中華スープ(卵・葱)★</p> <p>エネルギー 634 kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉のクリームソース●■ キャベツとハムのソテー★●■ ポテトサラダ★ コンソメスープ(玉葱・絹さや)●■</p> <p>エネルギー 616 kcal</p>	<p>シシリアンライス★■ 青菜の和え物■ 味噌汁(白菜・わかめ) みかん缶</p> <p>エネルギー 621 kcal</p>	<p>ごはん ハンバーグ★●■ ほうれん草のソテー★● 大根サラダ■ コンソメスープ(卵・小葱)★●■</p> <p>エネルギー 605 kcal</p>	<p>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・カリフラワー)★■ たいみそ パイン缶</p> <p>エネルギー 609 kcal</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 600 kcal</p>
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
<p>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・小葱)</p> <p>エネルギー 635 kcal</p>	<p>チキンカレー●■ サラダ(レタス・カニカマ)★■※ コンソメスープ(卵・小松菜)★●■ プリン●</p> <p>エネルギー 634 kcal</p>	<p>ごはん 鯉の塩焼き 炒り鶏 味噌汁(麩・絹さや)■ かっぱ漬■</p> <p>エネルギー 641 kcal</p>	<p>ジャージャー麺★■ 餃子★●■ 中華スープ(豆腐・ほうれん草) 洋なし缶</p> <p>エネルギー 637 kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉の香草焼き★■ じゃがいものトマト煮★●■ コンソメスープ(キャベツ・人参)●■ ジャムヨーグルト●</p> <p>エネルギー 640 kcal</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 622 kcal</p>	<p>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★ のりの佃煮■</p> <p>エネルギー 613 kcal</p>
29日	30日					
<p>ごはん 豚肉の味噌だれ炒め がんもと南瓜の煮物 すまし汁(ほうれん草・えのき) ピーチゼリー</p> <p>エネルギー 640 kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉のオニオンソース★■ アスパラのソテー★●■ コンソメスープ(小松菜・しめじ)●■ パイン缶</p> <p>エネルギー 603 kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>

★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	3日	4日	5日	6日	7日
<p>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・小葱）★●■ パイン缶</p> <p>エネルギー 591 kcal</p>	<p>ごはん 豚肉の生姜炒め★ 大根とはんぺんの煮物★■ スパゲティサラダ★■ 味噌汁（玉葱・わかめ）</p> <p>エネルギー 620 kcal</p>	<p>おやこどん 親子丼★ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁（里芋・小松菜） たいみそ</p> <p>エネルギー 615 kcal</p>	<p>ごはん 白身魚の煮付け★■ なすのそぼろあんかけ 味噌汁（麩・絹さや）■ オレンジムース●</p> <p>エネルギー 552 kcal</p>	<p>ごはん シャーレン豆腐★●■※ 春巻き★■ 春雨サラダ 中華スープ（白菜・人参）</p> <p>エネルギー 619 kcal</p>	<p>ごはん つくね焼き★■ 金平大根 キャベツの酢味噌和え★■ のりの佃煮</p> <p>エネルギー 591 kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉の照り焼き★ 玉子と青菜の炒め物★ 大根とはんぺんの炒めサラダ★●■ 白桃缶</p> <p>エネルギー 585 kcal</p>
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
<p>ごもく 五目チャーハン★● 野菜の中華炒め★● 中華スープ（春雨・人参） 杏仁豆腐●</p> <p>エネルギー 604 kcal</p>	<p>ごはん 白身魚の南蛮漬★■ 大根と豆腐の煮物 味噌汁（里芋・絹さや） 黄桃缶</p> <p>エネルギー 584 kcal</p>	<p>や 焼きうどん★■ソバ ポテトコロッケ★●■ コンソメスープ（卵・青梗菜）★●■ 青りんごゼリー</p> <p>エネルギー 619 kcal</p>	<p>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★■ 味噌汁（じゃがいも・絹さや）</p> <p>エネルギー 591 kcal</p>	<p>ごはん 豚肉の胡麻醤油炒め★ 里芋のあんかけ★■ ほうれん草のお浸し 味噌汁（大根・わかめ）</p> <p>エネルギー 600 kcal</p>	<p>ごはん チキンピカタ★■ 大根の炒り煮★■ コールスローサラダ★ 洋なし缶</p> <p>エネルギー 590 kcal</p>	<p>ごはん 豚肉の味噌漬焼き★ 豆腐の含め煮 南瓜のサラダ★ 梅びしお</p> <p>エネルギー 596 kcal</p>
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
<p>ごはん 鱈の照り焼き★■ 豆腐と大根の煮物 すまし汁（麩・小葱）■ いちごムース●</p> <p>エネルギー 603 kcal</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 焼売★●■ ほうれん草の中華和え 中華スープ（たまご・わかめ）★</p> <p>エネルギー 618 kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉のクリームソース★●■ キャベツのソテー★●■ ポテトサラダ★ コンソメスープ（たまご・絹さや）●■</p> <p>エネルギー 605 kcal</p>	<p>シシリアンライス★■ 青菜の和え物 味噌汁（白菜・わかめ） みかん缶</p> <p>エネルギー 612 kcal</p>	<p>ごはん ハンバーグ★●■ ほうれん草のソテー★● 大根サラダ■ コンソメスープ（卵・小葱）★●■</p> <p>エネルギー 590 kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉と茄子のスタミナ炒め★ 冬瓜とはんぺんの煮物★■ ミネソラダ（ブロッコリー・カリフラワー）★■ たいみそ</p> <p>エネルギー 603 kcal</p>	<p>ごはん 白身魚のタルタル焼き★■ 肉じゃが★● キャベツのゆかり和え パイン缶</p> <p>エネルギー 600 kcal</p>
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
<p>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・小葱）</p> <p>エネルギー 624 kcal</p>	<p>チキンカレー●■ サラダ（キャベツ・はんぺん）★■ コンソメスープ（卵・小松菜）★●■ プリン●</p> <p>エネルギー 629 kcal</p>	<p>ごはん 鱈の塩焼き★■ 炒り鶏 味噌汁（麩・絹さや）■ 梅びしお</p> <p>エネルギー 563 kcal</p>	<p>ジャージャー麺★●■ソバ 餃子★●■ 中華スープ（豆腐・ほうれん草） 洋なし缶</p> <p>エネルギー 591 kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉の香草焼き★●■ じゃがいものトマト煮★●■ コンソメスープ（キャベツ・人参）●■ ジャムヨーグルト●</p> <p>エネルギー 597 kcal</p>	<p>ごはん 五目野菜炒め メンチカツ★●■ ほうれん草の和え物 りんご缶</p> <p>エネルギー 612 kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉のソテー和風あんかけ★■ 大根とはんぺんの煮物★■ 青菜のマヨネーズ和え★ のりの佃煮■</p> <p>エネルギー 585 kcal</p>
29日	30日					
<p>ごはん 豚肉の味噌だれ炒め★ 豆腐と南瓜の煮物 すまし汁（ほうれん草・麩）■ ピーチゼリー</p> <p>エネルギー 611 kcal</p>	<p>ごはん 鶏肉のオニオンソース★ アスパラのソテー★●■ コンソメスープ（小松菜・人参）●■ パイン缶</p> <p>エネルギー 559 kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>

★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