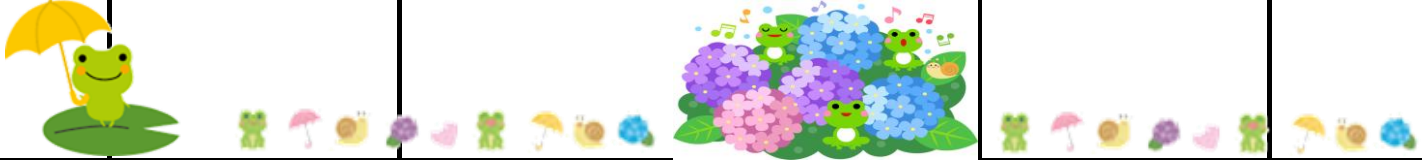


月	火	水	木	金	土	日
						1日
						
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き かぶの煮物 さつま芋のサラダ★●■ みそしる だいこん 味噌汁 (大根・えのき) エネルギー 662 kcal	あんかけ焼きそば★■※ はるま 春巻き■ 中華スープ (ほうい 小葱) あんにんどうふ 杏仁豆腐● エネルギー 617 kcal	ごはん しろみさかな 白身魚フライとコロッケ★●■ インゲンの胡麻和え みそしる たまねぎ きぬ 味噌汁 (玉葱・絹さや) かっぱ漬け■ エネルギー 622 kcal	おたどん 豚丼 あおな いた もの 青菜の炒め物★● きゅうり ちくわ あ 胡瓜と竹輪のおろし和え■ みそしる ふ 味噌汁 (麩・わかめ) ■ エネルギー 604 kcal	ごはん すとり 酢鶏■ もやし中華和え★■※ 中華スープ (たまご ねぎ) ★ おうとうかん 黄桃缶 エネルギー 649 kcal	ごはん まつかぜや 松風焼き★■ きんぴら 金平ごぼう ほうれん草の甘酢和え■ ふりかけ★■※ エネルギー 611 kcal	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ごはん まば こうみ や 鯖の香味焼き■ かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮 ほうれん草のお浸し すまし汁 (麩 小葱) ■ エネルギー 619 kcal	シンガポールライス■ やさい ちゅうかい 野菜の中華炒め■ 中華スープ (はるま 人参) ジャムヨーグルト● エネルギー 602 kcal	ごはん にこ 煮込みハンバーグ★●■ ブロッコリーのソテー★● マカロニサラダ★■ コンソメスープ (キャベツ・絹さや) ●■ エネルギー 646 kcal	ごはん とりにく 鶏肉のソテーおろしポン酢■ こうや豆腐 にも 高野豆腐の煮物 あおな なたね 青菜の菜種和え★ みそしる さといも あぶら 味噌汁 (里芋・油揚げ) エネルギー 620 kcal	ポークカレー●■ サラダ (レタス・カニカマ) ★■※ コンソメスープ (小松菜・えのき) ●■ あおな 青りんごゼリー エネルギー 644 kcal	ごはん たら いそべ あ 鱈の磯辺揚げ★■ あおな いた もの 青菜の炒め物 かぼちゃ 南瓜のサラダ★■ はくとうかん 白桃缶 エネルギー 605 kcal	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ごはん はっほうさい 八宝菜★※ しやまい 焼売★●■ 中華スープ (たまご しいたけ) ★ みかん缶 エネルギー 611 kcal	ごはん なんばん チキン南蛮★■ あおな 青菜のおかか和え みそしる とうふ こね 味噌汁 (豆腐・小葱) さくら 桜漬け エネルギー 631 kcal	スパゲティナポリタン★●■ たまご 玉子サラダ (レタス・カリフラワー) ★●■ コンソメスープ (じゃがいも・しめじ) ●■ パイナップルムース● エネルギー 606 kcal	ごはん かれい 鰹のバター醤油焼き●■ けんちん煮 だいこん 大根サラダ★■ みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱・ほうれん草) エネルギー 610 kcal	さんしょくどん 三色丼★ はるま いた もの 春雨の炒め物★●■ みそしる さといも きぬ 味噌汁 (里芋・絹さや) よう かん 洋なし缶 エネルギー 644 kcal	ごはん とりにく なんぶや 鶏肉の南部焼き■ がんもの煮物 はくさい 白菜のゆかり和え たいみそ エネルギー 622 kcal	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
ごはん ぶたにく みそ 豚肉の味噌だれ炒め★ なす あ びたし 茄子の揚げ浸し あおな かし 青菜の辛子マヨネーズ和え★■ すまし汁 (豆腐・絹さや) エネルギー 650 kcal	ごはん ホキのタルタル焼き★■ とり 鶏じゃが もやしすのもの もやしの酢の物 みそしる こまつな 人参 味噌汁 (小松菜・人参) エネルギー 608 kcal	ちやめし 茶飯 とりにく じぶに 鶏肉の治部煮 ブロッコリーの和え物★●■ みそしる たまねぎ あぶら 味噌汁 (玉葱・油揚げ) みかん缶 エネルギー 606 kcal	ビビンバ丼■ たまご豆腐 玉子豆腐のあんかけ★■ みそしる だいこん 味噌汁 (大根・わかめ) ビーチゼリー エネルギー 616 kcal	ごはん おやこに 親子煮★ きんぴら 金平れんこん はくさい いそべ あ 白菜の磯辺和え みそしる かぼちゃ おぎ 味噌汁 (南瓜・葱) エネルギー 624 kcal	ごはん ポークソテートマトソース●■ わふう 和風スパゲティソテー■ はなやさい 花野菜サラダ★ りんご缶 エネルギー 647 kcal	
30日						
ごはん チキンピカタ★■ カリフラワーのカレー煮★●■ キャベツのツナサラダ★ コンソメスープ (ほうれん草・人参) ●■ エネルギー 624 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

日曜日の昼食は外注のお弁当です