



月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
ごはん バーベキューポーク★■ かぼちゃ 南瓜のサラダ★■ コンソメスープ(小松菜・しめじ)●■ はくとうかん 白桃缶	焼きうどん■ コロッケ★●■ すまし汁(ほうれん草・葱) みず 水ようかん	ごはん とりにく うめて や 鶏肉の梅照り焼き ごもくに 五目煮■ あ なす ふらみ あ 揚げ茄子のしそ風味和え みそしる とうふ 味噌汁(豆腐・わかめ)	ごはん じゃが芋の炒り煮 中華スープ(春雨・小松菜) あんじょうふ 杏仁豆腐●	ごはん ホキの南蛮漬け たまご豆腐★■ キャベツの塩昆布和え みそしる さといも あぶらあげ 味噌汁(里芋・油揚げ)	ごはん チンジャオロース 焼売★●■ もやしの中華和え おうとうかん 黄桃缶	
エネルギー kcal 639	エネルギー kcal 627	エネルギー kcal 615	エネルギー kcal 619	エネルギー kcal 612	エネルギー kcal 605	エネルギー kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん ハンバーグトマトソース★●■ ごぼうサラダ★■ みそしる さといも こねぎ 味噌汁(麩・小葱)■ さくらづ 桜漬け	ごはん さわら につ 鱈の煮付け ひじき豆腐 ほうれん草のお浸し みそしる さといも 味噌汁(里芋・わかめ)	ごはん とりにく あまぎ 鶏肉の甘酢あんかけ はるさめ とうふ 春雨サラダ★■※ ちゅうか 中華スープ(もやし・椎茸) ぶどうゼリー	ごはん やながわふう 柳川風★ カリフラワーの炒め物 あおな あももの 青菜の和え物■ みそしる とうふ きぬさ 味噌汁(豆腐・絹さや)	バターチキンカレー●■ だいこん 大根のサラダ★● コンソメスープ(チンゲン菜・えのき)●■ パナナムース●	ごはん たら からあ 鱈の唐揚げ●■ いどり 炒り鶏 あおな からし 青菜の辛子マヨネーズ和え★■ たいみそ	
エネルギー kcal 620	エネルギー kcal 600	エネルギー kcal 604	エネルギー kcal 615	エネルギー kcal 619	エネルギー kcal 612	エネルギー kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん ぶたにく こうみ や 豚肉の香味焼き★ きんぴら 金平れんこん■ みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白菜・油揚げ) みかん缶	おやこん 親子丼★ ごま あ インゲンの胡麻和え すまし汁(麩・小葱)■ ヨーグルトババロア●	ごはん まいぼーどうふ 麻婆豆腐 あおな いたもの 青菜の炒め物★● もやしのナムル ちゅうか たまご きぬさ 中華スープ(卵・絹さや)★	クリームパゲティー●■ サラダ(レタス・カリフラワー)★ コンソメスープ(ほうれん草・人参)●■ オレンジゼリー	ゆかりごはん かさい やさい む 鯉の野菜蒸し● かぼちゃ 南瓜のそぼろ煮 ひややつこ 冷奴 みそしる さい 味噌汁(チンゲン菜・わかめ)	ごはん とりにく ふうや 鶏肉のピザ風焼き●■ ブロッコリーのソテー★● キャベツのサラダ★ ぼう なし缶 洋なし缶	
エネルギー kcal 617	エネルギー kcal 640	エネルギー kcal 625	エネルギー kcal 617	エネルギー kcal 618	エネルギー kcal 628	エネルギー kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん ぶた しゃぶのおろしポン酢 にもの がんもの煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・インゲン)	ごはん チキンピカタ★●■ ハムサラダ(カリフラワー・胡瓜)★● コンソメスープ(じゃがいも・絹さや)●■ パイナップル缶	ごはん メンチカツ★●■ きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物■ はくさい あももの 青菜の和え物 みそしる こねぎ 味噌汁(わかめ・小葱)	ごはん とりにく や 鶏肉のマーマレード焼き なす うまい 茄子の旨煮 はくさい あ 白菜のおかか和え みそしる さといも あぶらあ 味噌汁(さつまいも・油揚げ)	ごはん あつあ やさい みそした 厚揚げと野菜の味噌炒め すもの もやしの酢の物★■※ すまし汁(麩・ほうれん草)■ プリン●	ごはん とりにく ふうや 鶏肉のカレーソテー●■ あおな たまごいた 青菜の玉子炒め★●■ マカロニサラダ★■ うめ 梅びしお	
エネルギー kcal 626	エネルギー kcal 620	エネルギー kcal 632	エネルギー kcal 641	エネルギー kcal 650	エネルギー kcal 627	エネルギー kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日

★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