



月	火	水	木	金	土	日
				1 日	2 日	3 日
				さんしょくどん 三色丼★ ビーフンソテー★ みそしる だいこん こねぎ 味噌汁 (大根・小葱) ジャムヨーグルト●	ごはん とりにく しおいた 鶏肉のネギ塩炒め★ さつまいもの甘煮 ほうれん草のあもの ほうれん草の和え物★■ 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 612 kcal	エネルギー 590 kcal	エネルギー kcal
4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日
ごはん パーベキューポーク★ かぼちゃ 南瓜のサラダ★■ コンソメスープ (小松菜・人参) ●■ はくとうかん 白桃缶	や 焼きうどん★■ソバ コロッケ★●■ すまし汁 (ほうれん草・人参) 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★■ なす ふうみ あ 茄子のしそ風味和え みそしる 味噌汁 (豆腐・わかめ)	ビビンバ丼★■ じゃが芋の炒り煮 ちゅうか こまつな はるさめ 中華スープ (小松菜・春雨) あんにんどうふ 杏仁豆腐●	ごはん しろみぎかな なんばんづ 白身魚の南蛮漬け★■ たまご どうふ 玉子豆腐★■ キャベツの和え物 みそしる さといも きぬ 味噌汁 (里芋・絹さや)	ごはん チンジャオロース★ しゅまい 焼売★●■ ほうれん草の中華和え おうとうかん 黄桃缶	
エネルギー 634 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 634 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 625 kcal	エネルギー kcal
11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
ごはん ハンバーグトマトソース★●■ だいこん 大根のサラダ★■ みそしる ふ こねぎ 味噌汁 (麴・小葱) ■ のりの佃煮	ごはん さわら につ 鱈の煮付け★■ い どうふ 炒り豆腐 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 あまず 鶏肉の甘酢あんかけ★ はるさめ 春雨サラダ★■ ちゅうか 中華スープ (ほうれん草・わかめ) 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 もの 青菜の和え物★■ みそしる とうふ 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・人参) ●■ パナナムース●	ごはん しろみぎかな からあ 白身魚の唐揚げ★●■ い どり 炒り鶏★●■ あおな ひた 青菜のお浸し たいみそ	
エネルギー 581 kcal	エネルギー 568 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 625 kcal	エネルギー 627 kcal	エネルギー 598 kcal	エネルギー kcal
18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
ごはん ぶたにく こうみ や 豚肉の香味焼き★ きんぴら だいこん 金平大根★■ みそしる はくさい きぬ 味噌汁 (白菜・絹さや) みかん 缶	おやこどん 親子丼★ ほうれん草の胡麻和え すまし汁 (麴・小葱) ■ ヨーグルトババロア●	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 あおな いた もの 青菜の炒め物★ キャベツのナムル ちゅうか たまご きぬ 中華スープ (卵・絹さや) ★	クリームパゲティ★●■ サラダ (キャベツ・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 しろみぎかな やさい わ 白身魚の野菜蒸し★●■ かぼちゃ に 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★ よう かん 洋なし缶	
エネルギー 590 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 595 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 586 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー kcal
25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日
ごはん ぶた しゃぶのおろしポン酢★ とうふ にもの 豆腐の煮物 ほうれん草とはんぺんの和え物★■ みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	ごはん チキンピカタ★●■ サラダ (カリフラワー・胡瓜) ★ コンソメスープ (じゃが芋・絹さや) ●■ バイン缶	ごはん メンチカツ★●■ だいこん にもの 大根の煮物 あおな あ 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 うまに 茄子の旨煮 はくさい あ もの 白菜の和え物 みそしる いも きぬ 味噌汁 (さつま芋・絹さや)	ごはん とうふ やさい みそいた 豆腐と野菜の味噌炒め★ きゅうり す もの 胡瓜の酢の物★■ すまし汁 (麴・ほうれん草) ■ プリン●	ごはん とりにく 鶏肉のカレーソテー★●■ あおな たまごいた 青菜の玉子炒め★●■ スパゲティサラダ★■ うめ 梅びしお	
エネルギー 607 kcal	エネルギー 597 kcal	エネルギー 611 kcal	エネルギー 587 kcal	エネルギー 566 kcal	エネルギー 594 kcal	エネルギー 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