



月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん ぶたにく はくさい いた 豚肉と白菜のとりみ炒め はるさめ 春雨サラダ★● ちゅうか とうふ こねぎ 中華スープ（豆腐・小葱） りんごムース● エネルギー 607 kcal	ごはん とりにく ず 鶏肉のソテーおろしポン酢 ほうれん草のソテー★● ブロッコリーの和風マヨ和え★■ みそしる たまねぎ あぶらあ 味噌汁（玉葱・油揚げ） エネルギー 615 kcal	ぶたどん 豚丼 きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 キャベツのサラダ★ みそしる さいとも こまつな 味噌汁（里芋・小松菜） エネルギー 625 kcal	ごはん たら や 鱈のマヨネーズ焼き★■ い どうふ 炒り豆腐★ ごま あ インゲンの胡麻和え すまし汁（麴・小葱）■ エネルギー 601 kcal	ソース焼きそば★■● しゅーまい 焼売★●■ ちゅうか たまご 中華スープ（卵・チンゲン菜）★ あんにと豆腐 杏仁豆腐● エネルギー 615 kcal	ごはん ぶたにく なんぶや 豚肉の南部焼き さつまいもの甘煮 あおな あ もの 青菜の和え物 たいみそ エネルギー 640 kcal	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん に こ 煮込みハンバーグ★●■ かぼちゃ 南瓜のサラダ★■ コンソメスープ（キャベツ・ベーコン）★●■ ジャムヨーグルト● エネルギー 607 kcal	ごはん さくら しゅうゆや 鱈のバター醤油焼き●■ ひじきの煮物 あおな あ 青菜ときのこのツナ和え★● みそしる だいこん そう 味噌汁（大根・ほうれん草） エネルギー 602 kcal	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★ カリフラワーのサラダ コンソメスープ（白菜・人参）●■ マスカットゼリー エネルギー 633 kcal	ごはん にく 肉じゃが ほうれん草の菜種和え★ みそしる とうふ 味噌汁（豆腐・わかめ） パイン缶 エネルギー 621 kcal	ゆかりごはん まつかぜや 松風焼き★■ きんぴら 金平ごぼう キャベツの酢味噌和え※★■ すまし汁（麴・小松菜）■ エネルギー 601 kcal	ごはん さば こうみや 鯖の香味焼き こうや豆腐 にもの 高野豆腐の煮物 もやしのおかか和え はくさいかん 白桃缶 エネルギー 648 kcal	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ぎょうざ 餃子★●■ ちゅうかあ キャベツの中華和え ちゅうか 中華スープ（白菜・絹さや） エネルギー 634 kcal	わふう 和風スパゲティ★●■ たまご 玉子サラダ（カリフラワー・レタス）★ コンソメスープ（じゃがいも・小葱）●■ ピーチゼリー エネルギー 604 kcal	ごはん ぶたにく いた 豚肉のガーリック炒め さいとも にもの 里芋の煮物 あ もの もやしの和え物★●■ みそしる 味噌汁（ほうれん草・油揚げ） エネルギー 619 kcal	ウイナーピラフ※★●■ フライドポテト だいこん 大根ツナサラダ★ コーンスープ●■ エネルギー 610 kcal	ごはん とりにく みそ や 鶏肉の味噌焼き★● ちくわ あまからいた 竹輪の甘辛炒め■ あおな あ 青菜のおかかマヨ和え★■ すまし汁（卵・わかめ）★ エネルギー 624 kcal	ごはん たら からあ 鱈の唐揚げ★●■ じゃがいものそぼろあんかけ さんやあ はくさい 三色和え（白菜・ほうれん草・人参） のりの佃煮 エネルギー 607 kcal	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん とりにく じぶに 鶏肉の治部煮 あおな からしあ 青菜の辛子和え■ みそしる たまねぎ あぶらあ 味噌汁（玉葱・油揚げ） おうとうかん 黄桃缶 エネルギー 605 kcal	ごはん ちくさや 干草焼き★ にもの がんもの煮物 もやしの酢の物 みそしる ふ こねぎ 味噌汁（麴・小葱）■ エネルギー 613 kcal	ごもく 五目チャーハン★●■ なす いた 茄子のオイスター炒め さいとも にもの 中華スープ（チンゲン菜・春雨） あお 青りんごゼリー エネルギー 609 kcal	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き かぼちゃ にもの 南瓜の煮物 キャベツののり和え■ みそしる とうふ わぎ 味噌汁（豆腐・葱） エネルギー 637 kcal	ごはん チキンチャップ●■ マカロニサラダ★■ コンソメスープ（ほうれん草・卵）★●■ シバ漬け エネルギー 622 kcal	ごはん ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め あ にもの さつま揚げの煮物★■ はくさい ごま 白菜の胡麻ポン酢和え パイン缶 エネルギー 602 kcal	
29日	30日					
ちらし寿司★■ あつあ 厚揚げのそぼろ煮 みそしる ふ さい 味噌汁（麴・チンゲン菜）■ ピーチムース● エネルギー 604 kcal	ごはん デミグラスハンバーグ★●■ ほうれん草のソテー★● スパゲティサラダ★●■ コンソメスープ（白菜・絹さや）●■ エネルギー 609 kcal					
エネルギー 604 kcal	エネルギー 609 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 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