

月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日
		ごはん たら あ びた 鱈の揚げ浸し■ きんぴら 金平れんこん★■ みそしる さといも あぶらあ 味噌汁 (里芋・油揚げ) よう かん 洋なし缶	あんかけ焼きそば★■※ しゅまい 焼売★●■ ちゅうか 中華スープ (ほうれん草・キャベツ) あんにと豆腐 杏仁豆腐●	ごはん とりにく 鶏肉のマヨネーズ焼き★■ ブロッコリーのあんかけ★● あおな 青菜のツナ和え みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	ごはん ぶたにく みそ や 豚肉の味噌焼き★ さといも ちくわ にもの 里芋と竹輪の煮物■ だいこん 大根サラダ★● はくどうかん 白桃缶	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
ハヤシライス●■ サラダ (キャベツ・ツナ) ★● コンソメスープ (ほうれん草・人参) ● ジャムヨーグルト● エネルギー 604 kcal	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★ ブロッコリーの胡麻ポン酢和え みそしる かぼちゃ たまねぎ 味噌汁 (南瓜・玉葱) さくらづ 桜漬け エネルギー 615 kcal	ごはん さけ 鮭のちゃんちゃん焼き● がんともの煮物 みそしる からあ もやしの辛子とえ 味噌汁 (大根・油揚げ) エネルギー 629 kcal	ごはん スパニッシュオムレツ★● あおな 青菜のソテー★● サラダ (カリフラワー・胡瓜) ★ コーンスープ●■ エネルギー 643 kcal	ごはん シャレン豆腐●■※ はるさめ あ もの 春雨の和え物 中華スープ (卵・小葱) ★ マスカットゼリー エネルギー 627 kcal	ごはん フライ盛り合わせ★●■ きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 はなやさい 花野菜サラダ★ のりの佃煮 エネルギー 629 kcal	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ぶたやきにくどん 豚焼肉丼 たまご豆腐 卵豆腐のあんかけ★■ あおな 青菜ののり和え みそしる たまねぎ 味噌汁 (じゃがいも・玉葱) エネルギー 638 kcal	ごはん とりにく 鶏肉のソテーおろしソース■ ビーフンソテー★● みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱・わかめ) パイン缶 エネルギー 625 kcal	ごはん さわら たつたあ 鱈の竜田揚げ★ さといも にもの 里芋の煮物 オクラのおかか和え すまし汁 (豆腐・小葱) エネルギー 604 kcal	ごはん おやこに 親子煮★ だいこん いた に 大根の炒め煮 なす 茄子のお浸し みそしる ふ 絹さや 味噌汁 (麴・絹さや) ■ エネルギー 648 kcal	スパゲティマトソース★●■ わかめサラダ (レタス・ツナ) ★ コンソメスープ (卵・小葱) ★● オレンジゼリー エネルギー 639 kcal	ごはん かぼちゃ にもの 南瓜の煮物 はくさい からし あ 白菜の辛子マヨ和え★■※ りんご缶 エネルギー 603 kcal	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
ごはん さば しおや 鱈の塩焼き こうや豆腐 にもの 高野豆腐の煮物 こまつな ごまあ 小松菜の胡麻和え みそしる だいこん こねぎ 味噌汁 (大根・小葱) エネルギー 633 kcal	みそ 味噌カツ丼★●■ はくさい あ 白菜のゆかり和え■ すまし汁 (豆腐・なめこ) わらびもち風 エネルギー 643 kcal	ごはん あつあ 厚揚げのオイスター炒め■ もやしの中華和え ちゅうか たまご こねぎ 中華スープ (卵・小葱) ★ よう かん 洋なし缶 エネルギー 603 kcal	ごはん ガリバタチキン● きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱・しめじ) ぶどうムース● エネルギー 639 kcal	ごはん ぶたにく 豚肉のごまたれかけ さつまいもの甘煮 こまつな あまに 小松菜のお浸し みそしる ひた 味噌汁 (キャベツ・絹さや) エネルギー 654 kcal	ごはん ホキのタルタル焼き★■ けんちん炒め あ なす あお 揚げ茄子の青じそ和え たいみそ エネルギー 646 kcal	
27日	28日	29日	30日	31日		
ごはん にくやさいいた 肉野菜炒め ぎょうざ 餃子★●■ あおな 青菜のポン酢和え★■※ ちゅうか 中華スープ (わかめ・長葱) エネルギー 600 kcal	ごはん とりにく 鶏肉のハニーマスタード焼き● だいこん にもの 大根の煮物■ みそしる ちんげんさい あぶらあ 味噌汁 (青梗菜・油揚げ) あお 青りんごゼリー エネルギー 612 kcal	ごはん さわら しやうがに 鱈の生姜煮 い とうふ 炒り豆腐★ あおな からあ 青菜の辛子とえ みそしる たまねぎ 味噌汁 (キャベツ・玉葱) エネルギー 618 kcal	ごはん あつあ やさい みそいた 厚揚げと野菜の味噌炒め ほうれん草の菜種和え★ すまし汁 (麴・小葱) ■ おうとうかん 黄桃缶 エネルギー 606 kcal	ごはん チキンピカタ★■ むらさき 紫キャベツのツナサラダ★ コンソメスープ (ほうれん草・玉葱) ● かぼちゃパバロア● エネルギー 640 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