

月	火	水	木	金	土	日
		1 日	2 日	3 日	4 日	5 日
		ごはん しろみぎかな あ びた 白身魚の揚げ浸し★■ きんぴらだいこん 金平大根★■ みそしる さいとも 味噌汁 (里芋・わかめ) よう かん 洋なし缶	あんかけ焼きそば★■※ソバ しゅーまい 焼売★●■ ちゅうか 中華スープ (ほうれん草・キャベツ) あんにとんどうふ 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 あ もの 青菜の和え物★■ 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★ さいとも 里芋とはんぺんの煮物★■ 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・はんぺん) ★●■ コンソメスープ (ほうれん草・人参) ● ジャムヨーグルト●	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★ ごま ず あ 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) うめ かん 梅びしお	ごはん さけ 鮭のちゃんちゃん焼き★●■ とうふ にもの 豆腐の煮物 あ もの キャベツの和え物 みそしる だいこん きぬ 味噌汁 (大根・絹さや)	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●■	ごはん しゃーれん とうふ シャレン豆腐★●■※ はるさめ あ もの 春雨の和え物 ちゅうか たまご こねぎ 中華スープ (卵・小葱) ★ マスカットゼリー	ごはん も あ フライ盛り合わせ★●■ だいこん にもの 大根の煮物 はなやさい 花野菜サラダ★ つくだに のりの佃煮	
13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日
ぶたやきにとん 豚焼肉丼★ たまごとうふ 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)	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 かぼちゃ たまねぎ 味噌汁 (玉葱・わかめ) パイン かん 缶	ごはん さわら たつたあ 鰯の竜田揚げ★■ とうふ 豆腐の煮物 そう あ もの ほうれん草の和え物 すまし じる とうふ こねぎ 汁 (豆腐・小葱)	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 ひた 茄子のお浸し みそしる かん 味噌汁 (かぶ・絹さや) ■	スパゲティマトソース★●■ わかめサラダ (キャベツ・はんぺん) ★■ コンソメスープ (卵・小葱) ★● オレンジゼリー	ごはん かぼちゃ にもの タンドリーチキン★● 南瓜の煮物 はくさい わふう 白菜の和風マヨ和え★■ りんご かん 缶	
20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日
ごはん さば しおや 鯖の塩焼き★■ とうふ にもの 豆腐の煮物 あおな ごまあ 青菜の胡麻和え みそしる だいこん こねぎ 味噌汁 (大根・小葱)	みそ どん 味噌カツ丼★●■ はくさい あ 白菜のゆかり和え★■ すまし じる とうふ 汁 (豆腐・ほうれん草) わらびもち風	ごはん とうふ 豆腐のオイスター炒め★ キャベツの中華和え 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	ごはん ガリバタチキン★● だいこん にもの 大根の煮物 みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱・わかめ) ぶどうムース●	ごはん ぶたにく 豚肉のごまだれかけ★ さつまいもの甘煮 あおな ひた 青菜のお浸し みそしる 味噌汁 (キャベツ・絹さや)	ごはん しろみぎかな 白身魚のタルタル焼き★■ けんちん炒め なす あお 茄子の青じそ和え たいみそ	
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 ず あ 青菜のポン酢和え★■ ちゅうか 中華スープ (わかめ・人参)	ごはん とりにく しやうがに 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 たまねぎ 味噌汁 (青梗菜・玉葱) あお 青りんごゼリー	ごはん さわら しやうがに 鰯の生姜煮★■ い とうふ 炒り豆腐★ あおな あ もの 青菜の和え物 みそしる たまねぎ 味噌汁 (キャベツ・玉葱)	ごはん とうふ やさい みそいた 豆腐と野菜の味噌炒め★ ほうれん草の菜種和え★ すまし じる ふ こねぎ 汁 (麩・小葱) ■ おうとうかん 黄桃缶	ごはん チキンピカタ★■ むらさき 紫キャベツのサラダ★■ 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 585 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 602 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