

月	火	水	木	金	土	日
1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
ちゅうかどん 中華丼★※ ぎょうざ 餃子★●■ ちゅうか はるさめ こねぎ 中華スープ（春雨・小葱） ジャムヨーグルト● エネルギー 601 kcal	ごはん つくね焼き★■ もやしのソテー★● あげなす あおあ 揚げ茄子の青じそ和え みそしる かぼちゃ あぶらあ 味噌汁（南瓜・油揚げ） エネルギー 634 kcal	スパゲティクリームソース●■ キャベツのサラダ★■※ コンソメスープ（ほうれん草・えのき）● あお 青りんごゼリー エネルギー 635 kcal	ごはん さば て や 鯖の照り焼き カリフラワーの炒め物★● あおな いそべ あ 青菜の磯辺和え みそしる だいこん こねぎ 味噌汁（大根・小葱） エネルギー 639 kcal	ごはん チキンチャップ●■ インゲンのソテー★● だいこん あまぎ 大根の甘酢和え■ みそしる ふ ねぎ 味噌汁（麩・葱）■ エネルギー 600 kcal	ごはん ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め★ がんもの煮物 はくさい 白菜のツナサラダ★● うめ 梅びしお エネルギー 613 kcal	
8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
ごはん メンチカツ★●■ ひじきの煮物■ みそしる こまつな あぶらあ 味噌汁（小松菜・油揚げ） パイン缶 エネルギー 650 kcal	ごはん えび たま えび玉あんかけ★※ ビーフンの炒め物 もやしのナムル すまし汁（麩・小葱）■ エネルギー 609 kcal	ごはん とりにく たまご 鶏肉のムニエルマトソース●■ じゃがいも わふう じゃがいもの和風ソテー★■ コンソメスープ（ほうれん草・人参）● メロンムース● エネルギー 606 kcal	ごちう 五目チャーハン★● やさい ちゅうかい 野菜の中華炒め■ ちゅうか とうふ きぬ 中華スープ（豆腐・絹さや） ピーチゼリー エネルギー 604 kcal	ごはん ぶたにく いた 豚肉のカレー炒め★ あおな にびた 青菜の煮浸し さつまいもサラダ★ みそしる 味噌汁（キャベツ・しめじ） エネルギー 644 kcal	ごはん とりにく あまぎ 鶏肉の甘酢あんかけ■ あつあ にも 厚揚げの煮物 あおな うめあ 青菜の梅和え りんご缶 エネルギー 633 kcal	
15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日
ごはん さわら みそ 鯖の味噌マヨネーズ焼き★ だいこん 大根のツナ煮 キャベツのサラダ★● みそしる たまねぎ 味噌汁（玉葱・わかめ） エネルギー 634 kcal	ソース焼きそば★●■ しゅうまい 焼売★●■ ちゅうか さい ねぎ 中華スープ（チンゲン菜・葱） ぶどうゼリー エネルギー 658 kcal	ごはん ぶたにく たまご 豚肉の玉子とじ★ ごぼうの炒り煮★■ あおな あ 青菜のなめたけ和え みそしる さといも あぶらあ 味噌汁（里芋・油揚げ） エネルギー 638 kcal	ごはん とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き けんちん炒め きゅうり ちくわ あ 胡瓜と竹輪のおろし和え■ みそしる ふ きぬ 味噌汁（麩・絹さや）■ エネルギー 602 kcal	ごはん ハンバーグ★●■ やさい 野菜のソテー★■ スパゲティサラダ★■ みそしる だいこん あぶらあ 味噌汁（大根・油揚げ） エネルギー 619 kcal	ごはん ホキの天ぷら★■ かぼちゃ さい 南瓜のそぼろ煮 はくさい ず あ 白菜のポン酢和え たいみそ エネルギー 602 kcal	
22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日
ごはん ちんぽん チキン南蛮★ あおな ひた 青菜のお浸し みそしる たまねぎ 味噌汁（玉葱・わかめ） しば漬け■ エネルギー 640 kcal	ごはん さけ しゅうや 鮭のバター醤油焼き★●■ ちくわ あまからいた 竹輪の甘辛炒め■ ほうれん草の辛子マヨ和え★ すまし汁（卵・麩）★■ エネルギー 615 kcal	オムライスのビーフストロガノフ★●■ サラダ（ブロッコリー・コーン）★ コンソメスープ（キャベツ・えのき）● ケーキ（いちご味）★●■ エネルギー 627 kcal	ごはん とりにく こや 鶏肉のパン粉焼き●■ ジャーマンポテト★● だいこん 大根のサラダ★■※ みそしる はくさい 人参 味噌汁（白菜・人参） エネルギー 606 kcal	ごはん あ かれい に 揚げ鰯のおろし煮 金平ごぼう みそしる さといも 味噌汁（里芋・わかめ） ふりかけ★■ エネルギー 600 kcal	ごはん ぶたにく いた 豚肉のガーリック炒め きんぴら たま 豆腐のかき玉あんかけ★ ブロッコリーの和え物 はくとうかん 白桃缶 エネルギー 620 kcal	
29 日	30 日	31 日				
ごはん にく 肉じゃが あおな ちゅうかいた 青菜の中華炒め※ いんげん ごま あ 隠元の胡麻和え のりの佃煮 エネルギー 614 kcal	ごはん さば みそ サバの味噌煮 はくさい にびた 白菜の煮浸し きゅうり しょうが 胡瓜の生姜和え みかん缶 エネルギー 641 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