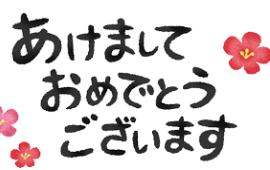


月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日
						
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
ミックスピラフ★●※ コロッケ★●■ だしこん 大根のサラダ★■※ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱)● エネギー 622 kcal	ごはん はっぽうせい 八宝菜★■※ しゅまい 焼売★●■ あおな 青菜のナムル ちゅうか 中華スープ(卵・わかめ)★ エネギー 605 kcal	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★ ほうれん草の梅肉和え みそしる かほちや こねぎ 味噌汁(南瓜・小葱) おうとうかん 黄桃缶 エネギー 613 kcal	スパゲティミートソース●■ カリフラワーのサラダ★● コンソメスープ(じゃが芋・絹さや)● バナナムース● エネギー 621 kcal	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き さといも に 里芋のそぼろ煮 こまつな からしあ 小松菜の辛子和え みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ) エネギー 645 kcal	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き はくさい いた もの 白菜の炒め物★● さつま芋のサラダ★ のりの佃煮 エネギー 630 kcal	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん とりにく 鶏肉のクリーム煮●■ キャベツのサラダ★ コンソメスープ(チンゲン菜・えのき)● かん パン缶 エネギー 602 kcal	ごはん ぶたにく 豚肉のにんにく炒め★● かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮 きゅうり ちくわ 胡瓜と竹輪のおろし和え■ あお 青りんごゼリー エネギー 618 kcal	チキンカレー●■ ツナサラダ★ コンソメスープ(ほうれん草・人参)● あお 青りんごゼリー エネギー 618 kcal	さんしょくどん 三色丼★ きんぴら 金平ごぼう あお 揚げ茄子の青じそ和え じる とうふ こねぎ すまし汁(豆腐・小葱) エネギー 632 kcal	ごはん あ さかや やさい 揚げ魚の野菜あんかけ こうや どうふ にもの 高野豆腐の煮物 みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白菜・油揚げ) プリン● エネギー 634 kcal	ごはん ぶたにく こうそうや 豚肉の香草焼きトマトソース●■ ようふうに プロッコリーの洋風煮★● ほうれん草のサラダ かん みかん缶 エネギー 649 kcal	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
ビビンバ丼 はるさめ いた もの 春雨の炒め物★●■ ちゅうか 中華スープ(豆腐・絹さや) いちごムース● エネギー 629 kcal	ごはん ハンバーグデミグラスソース★●■ フライドポテト カリフラワーのサラダ★● コンソメスープ(卵・絹さや)★● エネギー 600 kcal	ごはん さわて や 醤の照り焼き にもの がんもの煮物 マカロニサラダ★■ みそしる ふ わねぎ 味噌汁(麩・葱)■ エネギー 629 kcal	ごはん おやこに 親子煮★ いた もの 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 さといも 味噌汁(里芋・わかめ) エネギー 608 kcal	やき 焼うどん■ チキンナゲット★●■ じる こまつな すまし汁(小松菜・えのき) ジャムヨーグルト● エネギー 624 kcal	ごはん も あ フライ盛り合わせ★●■ きりほせいこん にもの 切干大根の煮物 あおな 青菜のおかか和え うめ 梅びしお エネギー 647 kcal	
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
ごはん ぶたにく みそいた 豚肉の味噌炒め★● にもの ひじきの煮物 はくさい あ もの 白菜の和え物 じる けんちん汁 エネギー 605 kcal	ごはん かれい にづ 鰯の煮付け あおな 青菜のソテー みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ) いちごババロア● エネギー 600 kcal	わかめごはん ちくさや 千草焼き★ はくさい にびた 白菜の煮浸し れんこん 蓮根のサラダ★ みそしる とうふ きぬ 味噌汁(豆腐・絹さや) エネギー 610 kcal	ハヤシライス●■ ミモザサラダ(プロッコリー・カリフラワー)★ コンソメスープ(白菜・人参)● ピーチムース● エネギー 602 kcal	ごはん とりにく に 鶏肉のみぞれ煮 あおな あ もの 青菜の和え物 じる たまご こねぎ すまし汁(卵・小葱)★ パン缶 エネギー 606 kcal	ごはん しろみざかな 白身魚のタルタル焼き★■ きりほせいこん にもの 切干大根の煮物★■ ほうれん草の胡麻和え たいみそ エネギー 625 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