

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★●■ だいこん 大根のサラダ★■※ コンソメスープ（じゃが芋・玉葱）●	ごはん はっほうさい 八宝菜★■※ しゅうまい 焼売★●■ あおな 青菜のナムル ちゅうか 中華スープ（卵・わかめ）★	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 かぼちゃ こねぎ 味噌汁（南瓜・小葱） おうとうかん 黄桃缶	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●	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）	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★ つくだに のりの佃煮	
エネルギー 622 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 613 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 645 kcal	エネルギー 630 kcal	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん とりにく に 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）● パイン缶	ごはん ぶたにく にんにく いた 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 あ 胡瓜と竹輪のおろし和え■ みそしる 味噌汁（麩・葱）■	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	さんしよくどん 三色丼★ きんぴら 金平ごぼう あ なす あお あ 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）	ごはん あ さかな 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●	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●■ ブロッコリーの洋風煮★● ほうれん草のサラダ みかん缶	
エネルギー 602 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 632 kcal	エネルギー 634 kcal	エネルギー 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 とうふ きぬ 中華スープ（豆腐・絹さや） いちごムース●	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）★●	ごはん きわて や 鰯の照り焼き がんもの煮物 マカロニサラダ★■ みそしる ふ ねぎ 味噌汁（麩・葱）■	ごはん おやこに 親子煮★ 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）	やき 焼うどん■ チキンナゲット★●■ すまし汁（小松菜・えのき） ジャムヨーグルト●	ごはん も あ フライ盛り合わせ★●■ きりぼだいこん 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	
エネルギー 629 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 624 kcal	エネルギー 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★● ひじきの煮物 はくさい あ もの 白菜の和え物 けんちん汁	ごはん かれい につ 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） いちごパバロア●	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）	ハヤシライス●■ ミモザサラダ（ブロッコリー・カリフラワー）★ コンソメスープ（白菜・人参）● ピーチムース●	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 すまし汁（卵・小葱）★ パイン缶	ごはん しろみさかな や 白身魚のタルタル焼き★■ きりぼだいこん にもの 切干大根の煮物★■ ほうれん草の胡麻和え たいみそ	
エネルギー 605 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 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