

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	1 0 日	1 1 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 はつぼうさい 八宝菜★■※ しゅーまい 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（じゃがいも・絹さや）● パナナムース●	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き★■ さいも に 里芋のそぼろ煮 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 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	
エネルギー 626 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 586 kcal	エネルギー 646 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 601 kcal	
1 2 日	1 3 日	1 4 日	1 5 日	1 6 日	1 7 日	1 8 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・玉葱）● ぱいん 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 あ 胡瓜とはんぺんのおろし和え★■ みそしる 味噌汁（麴・絹さや）■	チキンカレー★●■ ブロッコリーのサラダ★■ 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★ きんぴらだいこん 金平大根 なす あお あ 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★■ とうふ にもの 豆腐の煮物 はくさい 味噌汁（白菜・わかめ） 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 588 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 624 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 599 kcal	
1 9 日	2 0 日	2 1 日	2 2 日	2 3 日	2 4 日	2 5 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●	ごはん ハンバーグデミグラスソース★●■ ポイルポテト カリフラワーのサラダ★● コンソメスープ（卵・絹さや）★●	ごはん さわら て や 鰯の照り焼き★■ とうふ にもの 豆腐の煮物 スパゲティサラダ★■ みそしる 味噌汁（麴・ほうれん草）■	ごはん おやこに 親子煮★ カリフラワーの炒め物 あおな あ もの 青菜の和え物 みそしる 味噌汁（里芋・わかめ）	やき 焼うどん★■パ チキンナゲット★●■ じる こまつな にんじん すまし汁（小松菜・人参） ジャムヨーグルト●	ごはん フライ盛り合わせ★●■ だいこん にもの 大根の煮物★■ あおな あ もの 青菜の和え物 うめ 梅びしお	
エネルギー 639 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 611 kcal	エネルギー 607 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー 619 kcal	
2 6 日	2 7 日	2 8 日	2 9 日	3 0 日	3 1 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 しろみさかな につ 白身魚の煮付け★■ 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●	ごはん・のりの佃煮 ちくさや 干草焼き★ はくさい にびた 白菜の煮浸し だいこん 大根のサラダ★ みそしる 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 じる たまごこねぎ すまし汁（卵・小葱）★ ぱいん 缶	ごはん しろみさかな や 白身魚のタルタル焼き★■ だいこん にもの 大根の煮物★■ ほうれん草の胡麻和え たいみそ	
エネルギー 613 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 573 kcal	エネルギー 630 kcal	エネルギー 554 kcal	エネルギー 579 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