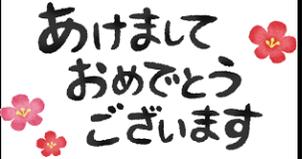


月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日
						
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
ミックスピラフ※★● コロッケ★●■ だいこん 大根のサラダ★■ コンソメスープ(じゃがいも・玉葱)● エネルギー 626 kcal	ごはん 八宝菜★■※ 焼売★●■ 青菜のナムル 中華スープ(卵・わかめ)★ エネルギー 617 kcal	ごはん 鶏肉の唐揚げ★ ほうれん草の梅肉和え 味噌汁(南瓜・小葱) 黄桃缶 エネルギー 586 kcal	スパゲティミートソース●■ カリフラワーのサラダ★ コンソメスープ(じゃがいも・絹さや)● パナナムース● エネルギー 646 kcal	ごはん 鯖の塩焼き★■ 里芋のそぼろ煮 青菜の和え物 味噌汁(玉葱・わかめ) エネルギー 556 kcal	ごはん 鶏肉の照り焼き★ 白菜の炒め物★ さつま芋のサラダ★ のりの佃煮 エネルギー 601 kcal	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん 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)● パイン缶 エネルギー 588 kcal	ごはん 豚肉のんにく炒め★● 南瓜の甘煮 胡瓜とはんぺんのおろし和え★■ 味噌汁(麩・絹さや)■ エネルギー 604 kcal	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)● 青りんごゼリー エネルギー 624 kcal	さんしょくどん 三色丼★ きんぴらだいこん 金平大根 なす 茄子の青じそ和え すまし汁(豆腐・小葱) エネルギー 608 kcal	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ★■ 豆腐の煮物 味噌汁(白菜・わかめ) プリン● エネルギー 605 kcal	ごはん 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 599 kcal	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
ビビンバ丼★ 春雨の炒め物★■ 中華スープ(豆腐・絹さや) いちごムース● エネルギー 639 kcal	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)★● エネルギー 561 kcal	ごはん 鱈の照り焼き★■ 豆腐の煮物 スパゲティサラダ★■ 味噌汁(麩・ほうれん草)■ エネルギー 611 kcal	ごはん 親子煮★ カリフラワーの炒め物 青菜の和え物 味噌汁(里芋・わかめ) エネルギー 607 kcal	やき 焼うどん★■ チキンナゲット★●■ すまし汁(小松菜・人参) ジャムヨーグルト● エネルギー 622 kcal	ごはん フライ盛り合わせ★●■ 大根の煮物★■ 青菜の和え物 梅びしお エネルギー 619 kcal	
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
ごはん 豚肉の味噌炒め★● ひじきの煮物★■ 白菜の和え物 けんちん汁 エネルギー 613 kcal	ごはん 白身魚の煮付け★■ 青菜のソテー★ 味噌汁(玉葱・わかめ) いちごパバロア● エネルギー 576 kcal	ごはん・のりの佃煮 干草焼き★ 白菜の煮浸し 大根のサラダ★ 味噌汁(豆腐・絹さや) エネルギー 573 kcal	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● エネルギー 630 kcal	ごはん 鶏肉のみぞれ煮★ 青菜の和え物 すまし汁(卵・小葱)★ パイン缶 エネルギー 554 kcal	ごはん 白身魚のタルタル焼き★■ 大根の煮物★■ ほうれん草の胡麻和え たいみそ 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