

月	火	水	木	金	土	日
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
ごはん 豚肉と春雨の炒め物■ 茄子の炒め煮 もやしの胡麻酢和え 中華スープ(豆腐・水菜)	かしわ寿司★■ プロッコリーのあんかけ★■※ 豚汁 抹茶ババロア●	ごはん さわらみそづけ焼き 炒り豆腐★ 青菜の磯辺和え すまし汁(麩・小葱)■	ごはん とりにくの葱油炒め★ さといも(里芋)の煮物 みそ汁(ほうれん草・えのき) みかん缶	ごはん ソース焼きそば★●■ 餃子★●■ 中華スープ(卵・絹さや)★ ジャムヨーグルト●	ごはん バーベキューチキン★ インゲンのソテー★● ポテトサラダ★ 黄桃缶	
エネルギー 644 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 627 kcal	エネルギー 613 kcal	エネルギー kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ごもく 五目チャーハン★● 厚揚げの中華炒め■ 中華スープ(春雨・人参) イチゴムース●	ごはん しろみざかな白身魚フライとコロッケ★●■ 大根サラダ★■※ 味噌汁(白菜・油揚げ) かっぱ漬け	ごはん とりにく鶏肉のクリームソース●■ キャベツのソテー★● マカロニサラダ★■ コンソメスープ(ほうれん草・人参)●	ごはん さばしおや鯖の塩焼き 筑前煮 あおなからし青菜の辛子和え みそ汁(玉葱・わかめ)	ごはん チーズハンバーグ★●■ 白菜のコールスローサラダ★ コンソメスープ(卵・小葱)★● チョコバウムクーヘン★●■	ごはん つくね焼き★■ ビーフの炒め物★● 青菜のポン酢和え のりの佃煮	
エネルギー 640 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 644 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ごはん ホキの磯辺揚げ★■ けんちん炒め 白菜の和え物 味噌汁(麩・絹さや)■	スパゲティトマトソース★●■ 青じそドレッシングサラダ★■※ コンソメスープ(小松菜・エノキ)● 青りんごゼリー	ごはん 豚肉の生姜炒め★ 冬瓜の煮物■ ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(里芋・わかめ)	ごはん 鶏肉のソテーオニオンソース■ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ(キャベツ・人参)● パンイ缶	ごはん まーぼーどうふ エビ焼壳★●■※ もやしの中華和え 中華スープ(卵・葱)★ みかん缶	ごはん さわらにつく ブロッコリーと玉子のソテー★● ひじきのサラダ★● みかん缶	
エネルギー 619 kcal	エネルギー 631 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー 634 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	
ごはん 豚肉のガーリック炒め がんもの煮物 白菜のしそ風味和え 味噌汁(南瓜・油揚げ)	ごはん 鶏肉の唐揚げ★ 大根のかきたまあんかけ★ 味噌汁(白菜・チングン菜) 黄桃缶	ごはん たら鰈のコーンソース●■ ジャーマンポテト★● キャベツのマヨネーズ和え★ コンソメスープ(玉葱・インゲン)●	ごはん チンジャオロース 青菜のナムル 中華スープ(卵・わかめ)★ 杏仁豆腐●	ごはん わふう キャベツのソテー★● 白菜のゆかり和え みそ汁(大根・油揚げ)	ごはん ぶたにく 豚肉のねぎ塩炒め ツナじゃが わかめサラダ たいみそ	
エネルギー 634 kcal	エネルギー 647 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 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