

月	火	水	木	金	土	日
						1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 ぶたにく はるさめ いた もの 豚肉と春雨の炒め物■ なす いた に 茄子の炒め煮 ごますあ もやしの胡麻酢和え ちゅうか どうふ みずな 中華スープ(豆腐・水菜)	かしわ ^{ずし} ★■ ブロッコリーのあんかけ★■※ とんじる 豚汁 まっちゃん 抹茶パバロア●	ごはん さくら みそづ や 鰯の味噌漬焼き い どうふ 炒り豆腐★ あおな いそべ あ 青菜の磯辺和え すまし汁 (麴・小葱) ■	ごはん とりにく ねぎしおいた 鶏肉の葱塩炒め★ さといも にもの 里芋の煮物 みそしる 味噌汁 (ほうれん草・えのき) みかん缶	ソース ^や 焼きそば★●■ ぎょうざ 餃子★●■ ちゅうか たまご きぬめ 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★ おうとうかん 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★● あつあ ちゅうかいた 厚揚げの中華炒め■ ちゅうか はるさめ にんじん 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★●■ だいこん 大根サラダ★■※ みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁 (白菜・油揚げ) かつぱ漬け	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 ちくぜんに 筑前煮 あおな からし あ 青菜の辛子和え みそしる たまご ねぎ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	ごはん チーズハンバーグ★●■ はくさい 白菜のコールスローサラダ★ コンソメスープ(卵・小葱)★● チョコパウムクーヘン★●■	ごはん つくね ^や 焼き★■ ピーフンの炒め物★● あおな ずあ 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 いそべ あ ホキの磯辺揚げ★■ けんちん炒め はくさい あ もの 白菜の和え物 みそしる ふ きぬめ 味噌汁 (麴・絹さや) ■	スパゲティマトソース★●■ あお 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)● あお 青りんごゼリー	ごはん ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め★ とうがん にもの 冬瓜の煮物■ ほうれん草のなめたけ和え みそしる さといも 味噌汁 (里芋・わかめ)	ごはん とりにく 鶏肉のソテーオニオンソース■ かぼちゃ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ(キャベツ・人参)● パイン缶	ごはん まいぼー豆腐 麻婆豆腐 しゅーまい エビ焼売★●■※ もやしの中華和え ちゅうか たまご ねぎ 中華スープ(卵・葱)★	ごはん さくら につ 鰯の煮付け たまご 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 ぶたにく いた 豚肉のガーリック炒め がんもの煮物 はくさい ふうみあ 白菜のしそ風味和え みそしる かぼちゃ あぶらあ 味噌汁 (南瓜・油揚げ)	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★ だいこん 大根のかきたまあんかけ★ みそしる はくさい 味噌汁 (白菜・チンゲン菜) おうとうかん 黄桃缶	ごはん たら 鰯のコンソメソース●■ 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 あおな 青菜のナムル ちゅうか たまご 中華スープ(卵・わかめ)★ あんにと豆腐 杏仁豆腐●	ごはん わふう 和風チキンピカタ■★ キャベツのソテー★● はくさい 白菜のゆかり和え みそしる だいこん あぶらあ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん ぶたにく しおいた 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

にちようび ちゅうしょく がいいちゅう べんどう
日曜日の昼食は外注のお弁当です