

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	日 8日
<p>あんかけ焼きそば★■※</p> <p>シューマイ★●■</p> <p>中華スープ(ほうれん草・椎茸)</p> <p>ジャムヨーグルト●</p>	<p>ひな雛ちらし★■※</p> <p>かぼちゃ あつあ 南瓜と厚揚げのそぼろあん</p> <p>すまし汁(麩・菜の花)■</p> <p>ピーチゼリー</p>	<p>ごはん</p> <p>タンドリーチキン●</p> <p>あおな 青菜のソテー★●</p> <p>たいこん 大根サラダ★●</p> <p>たまごきぬめ コンソメスープ(卵・絹さや)★●</p>	<p>ごはん</p> <p>さわら なんぶや 鱈の南部焼き</p> <p>きよとも 里芋のそぼろ煮</p> <p>ばいにくあ もやしの梅肉和え</p> <p>みそしる 味噌汁(大根・油揚げ)</p>	<p>ごはん</p> <p>ふたにく やながわふう 豚肉の柳川風★</p> <p>いたら 物 カリフラワーの炒め物</p> <p>はさい あ 白菜の和え物■</p> <p>みそしる 味噌汁(豆腐・小葱)</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ★</p> <p>こうやとうふ 高野豆腐の煮物</p> <p>ほうれん草のお浸し</p> <p>はとうかん 白桃缶</p>	
<p>エネルギー 602 kcal</p>	<p>エネルギー 619 kcal</p>	<p>エネルギー 604 kcal</p>	<p>エネルギー 600 kcal</p>	<p>エネルギー 623 kcal</p>	<p>エネルギー 622 kcal</p>	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
<p>ごはん</p> <p>あつあ 厚揚げのオイスター炒め■</p> <p>マカロニサラダ★■</p> <p>みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ)</p> <p>しば漬</p>	<p>ごはん</p> <p>さば て や 鯖の照り焼き</p> <p>きんぴら 金平ごぼう</p> <p>あえ もやしのおかか和え</p> <p>みそしる はくさい 味噌汁(白菜・絹さや)</p>	<p>ごはん</p> <p>クリームシチュー●■</p> <p>キャベツのサラダ★</p> <p>あおな たまねぎ 青菜のコンソメスープ(玉葱・ほうれん草)●</p> <p>オレンジゼリー</p>	<p>ごはん</p> <p>つくね焼き★■</p> <p>きりほしだいこん い に 切干大根の炒り煮</p> <p>あおな 青菜のなめたけ和え</p> <p>みそしる 味噌汁(さつまいも・小葱)</p>	<p>ふたどん 豚丼</p> <p>はるさめ 春雨サラダ</p> <p>みそしる あぶらあ 味噌汁(もやし・油揚げ)</p> <p>バナナムース●</p>	<p>ごはん</p> <p>あひたし ホキの揚げ浸し</p> <p>こんさい あ にもの 根菜とさつま揚げの煮物★■</p> <p>あえ キャベツのフレンチ和え★●</p> <p>たいみそ</p>	
<p>エネルギー 638 kcal</p>	<p>エネルギー 647 kcal</p>	<p>エネルギー 635 kcal</p>	<p>エネルギー 603 kcal</p>	<p>エネルギー 641 kcal</p>	<p>エネルギー 605 kcal</p>	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
<p>ごはん</p> <p>とりにく じぶに 鶏肉の治部煮</p> <p>ブロッコリーのツナ和え★●</p> <p>すまし汁(麩・小葱)■</p> <p>おうとうかん 黄桃缶</p>	<p>ごはん</p> <p>ホイコーロー■</p> <p>ぎょうざ 餃子★●■</p> <p>あおな ちゅうかあ 青菜の中華和え</p> <p>ちゅうか たまごきぬめ 中華スープ(卵・葱)★</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★</p> <p>わかたけに 若竹煮</p> <p>はくさい 白菜のポン酢和え</p> <p>みそしる 味噌汁(じゃがいも・絹さや)</p>	<p>わふう 和風スパゲティ★●■</p> <p>ミモザサラダ★</p> <p>こんソメスープ(白菜・人参)●</p> <p>ヨーグルトババロア●</p>	<p>ごはん</p> <p>たら なたね や 鱈の菜種焼き★</p> <p>あおな いたら 青菜の炒め物</p> <p>ごま あ インゲンの胡麻マヨ和え★</p> <p>みそしる さといも あぶらあ 味噌汁(里芋・油揚げ)</p>	<p>ごはん</p> <p>ハンバーグ★●■</p> <p>かぼちゃ にもの 南瓜の煮物</p> <p>あおな 青菜のドレッシング和え★●</p> <p>ようかん 洋なし缶</p>	
<p>エネルギー 604 kcal</p>	<p>エネルギー 623 kcal</p>	<p>エネルギー 612 kcal</p>	<p>エネルギー 616 kcal</p>	<p>エネルギー 616 kcal</p>	<p>エネルギー 616 kcal</p>	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
<p>ごはん</p> <p>アジフライと野菜コロッケ★●■</p> <p>ブロッコリーの胡麻和え</p> <p>みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・かいわれ菜)</p> <p>みかん缶</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく 鶏肉のソテーオニオンソース■</p> <p>きよとも 里芋の煮物</p> <p>ほうれん草のお浸し</p> <p>みそしる 味噌汁(麩・わかめ)■</p>	<p>ポークカレー●■</p> <p>シーザーサラダ★●</p> <p>コンソメスープ(キャベツ・えのき)●</p> <p>プリン●</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく て や 鶏肉の照り焼き</p> <p>ひじきの煮物★■</p> <p>キャベツの和風マヨ和え★</p> <p>みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白菜・油揚げ)</p>	<p>ごはん</p> <p>にやさいいた 肉野菜炒め</p> <p>たいこん に 大根のつや煮</p> <p>もやしのサラダ★●</p> <p>すまし汁(卵・小葱)★</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく 鶏肉のマヨネーズ焼き★■</p> <p>がんもの煮物</p> <p>あおな からあ 青菜の辛子和え</p> <p>のりの佃煮</p>	
<p>エネルギー 623 kcal</p>	<p>エネルギー 603 kcal</p>	<p>エネルギー 600 kcal</p>	<p>エネルギー 650 kcal</p>	<p>エネルギー 604 kcal</p>	<p>エネルギー 620 kcal</p>	
30日	31日					
<p>ごはん</p> <p>とりにく こや 鶏肉のパン粉焼き★●●</p> <p>キャベツのソテー★●</p> <p>コンソメスープ(たまご・小葱)★●</p> <p>パイナップル缶</p>	<p>ごはん</p> <p>ふたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め</p> <p>かぶの煮物■</p> <p>マカロニサラダ★■</p> <p>みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ)</p>					
<p>エネルギー 620 kcal</p>	<p>エネルギー 631 kcal</p>					

★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