

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	日 8日
あんかけ焼きそば★※※ワ シューマイ★●■ 中華スープ(ほうれん草・人参) ジャムヨーグルト●	ひな 雛ちらし★■※ かぼちゃ とうふ 南瓜と豆腐のそぼろあん すまし汁(麩・菜の花) ■ ピーチゼリー	ごはん タンドリーチキン★● あおな 青菜のソテー★● だいこん 大根のサラダ★● たまごきぬ コンソメスープ(卵・絹さや)★●	ごはん さわら なんぶや 鰯の南部焼き★■ きよとも 里芋のそぼろ煮★ こまつな はいにゃあ 小松菜の梅肉和え みそしる だいこん こねぎ 味噌汁(大根・小葱)	ごはん ふたにく やながわふう 豚肉の柳川風★ カリフラワーの炒め物 はいさい あ もの 白菜の和え物★■ みそしる とうふ こねぎ 味噌汁(豆腐・小葱)	ごはん とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ★ とうふ にもの 豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し はくさいん とうふ 白桃缶	
エネルギー 614 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 587 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 585 kcal	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ごはん とうふ 豆腐のオイスター炒め★ スパゲティサラダ★■ みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ) うめ 梅びしお	ごはん さば て や 鯖の照り焼き★■ きんぴらだいこん 金平大根 カリフラワーの和え物 みそしる はいさい 絹さや 味噌汁(白菜・絹さや)	ごはん クリームシチュー★●■ キャベツのサラダ★ コンソメスープ(玉葱・ほうれん草)● オレンジゼリー	ごはん つくね焼き★■ だいこん にもの 大根の煮物 あおな あ もの 青菜の和え物 みそしる だいこん こねぎ 味噌汁(さつまいも・小葱)	ふたどん 豚丼★ はるさめ 春雨サラダ みそしる たまねぎ ふ 味噌汁(玉葱・麩) ■ バナナムース●	ごはん しるみぎかな あ ひた 白身魚の揚げ浸し★■ こんさい にもの 根菜とはんぺんの煮物★■ キャベツのフレンチ和え★ たいみそ	
エネルギー 611 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 579 kcal	エネルギー 624 kcal	エネルギー 598 kcal	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ごはん とりにく じぶに 鶏肉の治部煮★ ブロッコリーのドレッシング和え★●■ すまし汁(麩・小葱) ■ おうとうかん 黄桃缶	ごはん ホイコーロー★ ぎょうざ 餃子★●■ あおな ちゅうかあ 青菜の中華和え ちゅうか たまご たまねぎ 中華スープ(卵・玉葱)★	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★ だいこん にもの 大根の煮物 はいさい ちゅうかあ 白菜のポン酢和え みそしる じゃがいも 絹さや 味噌汁(じゃがいも・絹さや)	わふう 和風スパゲティ★■ ミモザサラダ★ コンソメスープ(白菜・人参)● ヨーグルトババロア●	ごはん しるみぎかな なつね や 白身魚の菜種焼き★■ あおな いた もの 青菜の炒め物★ ごま あ カリフラワーの胡麻マヨ和え★ みそしる さいとも こねぎ 味噌汁(里芋・小葱)	ごはん ハンバーグ★●■ かぼちゃ にもの 南瓜の煮物 あおな あ もの 青菜のドレッシング和え★ よう かん 洋なし缶	
エネルギー 564 kcal	エネルギー 625 kcal	エネルギー 579 kcal	エネルギー 596 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 634 kcal	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
ごはん アジフライと野菜コロッケ★●■ ブロッコリーの胡麻和え みそしる たまねぎ ちんげんさい 味噌汁(玉葱・青梗菜) みかん	ごはん とりにく 鶏肉のソテーオニオンソース★■ きよとも にもの 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し みそしる ふ 味噌汁(麩・わかめ) ■	ポークカレー●■ シーザーサラダ★● コンソメスープ(キャベツ・人参)● プリン●	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き★ ひじきの煮物★■ キャベツの和風マヨ和え★ みそしる はいさい 絹さや 味噌汁(白菜・絹さや)	ごはん にくやさいいた 肉野菜炒め★ だいこん に 大根のつや煮 はいさい 白菜のサラダ★● すまし汁(卵・小葱)★	ごはん とりにく 鶏肉のマヨネーズ焼き★■ とうふ にもの 豆腐の煮物 あおな あ もの 青菜の和え物 のりの佃煮	
エネルギー 613 kcal	エネルギー 574 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 565 kcal	
30日	31日					
ごはん とりにく こや 鶏肉のパン粉焼き★●■ キャベツのソテー★ コンソメスープ(卵・小葱)★● パイナップル	ごはん ふたにくしよがいた 豚肉の生姜炒め★ かぶの煮物★■ スパゲティサラダ★■ みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ)					
エネルギー 594 kcal	エネルギー 617 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