

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|--|---|
| | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
|  |  | おやこどん 親子丼★ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 (里芋・油揚げ) 桜漬け | ごはん 鯉の煮付け 茄子のそぼろあんかけ 味噌汁 (麩・絹さや) ■ 青りんごゼリー | ごはん シャーレン豆腐※ 春巻き■ 春雨サラダ 中華スープ (白菜・椎茸) | ごはん つくね焼き★■ 金平れんこん キャベツの酢味噌和え★■ しば漬け |  |
| | | エネルギー 629 kcal | エネルギー 612 kcal | エネルギー 638 kcal | エネルギー 603 kcal | |
| 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| や 焼きうどん■ ポテトコロッケ★●■ コンソメスープ (卵・青梗菜) ★● オレンジムース● | ごはん 鱈の南蛮漬け 切干大根の煮物 味噌汁 (里芋・絹さや) 黄桃缶 | ごもく 五目チャーハン★● 野菜の中華味噌炒め■ 中華スープ (春雨・人参) 杏仁豆腐● | ゆかりごはん 干草焼き★ カリフラワーの炒め物★● 青菜のなめたけ和え 味噌汁 (じゃがいも・油揚げ) | ごはん 豚肉の胡麻醬油炒め 里芋のかにあんかけ★■※ ほうれん草のお浸し 味噌汁 (大根・わかめ) | ごはん チキンピカタ★■ ごぼうの炒り煮★■ コールスローサラダ★ 洋なし缶 | |
| エネルギー 613 kcal | エネルギー 604 kcal | エネルギー 633 kcal | エネルギー 609 kcal | エネルギー 608 kcal | エネルギー 605 kcal | |
| 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| ごはん ハンバーグ★●■ ほうれん草のソテー★● 大根サラダ コンソメスープ (卵・小葱) ★● | ごはん 麻婆豆腐 焼売★●■ もやしの中華和え 中華スープ (ほうれん草・人参) | ごはん 鶏肉のクリームソース●■ キャベツとハムのソテー★● ポテトサラダ★ コンソメスープ (玉葱・絹さや) ● | シシリアンライス★ 青菜の和え物 味噌汁 (白菜・わかめ) いちごムース● | ごはん 鱈の照り焼き 厚揚げの煮物 すまし汁 (卵・小葱) ★ みかん缶 | ごはん 鶏肉と茄子のスタミナ炒め 冬瓜のツナ煮 ミモザサラダ★ たいみそ |  |
| エネルギー 606 kcal | エネルギー 615 kcal | エネルギー 616 kcal | エネルギー 632 kcal | エネルギー 604 kcal | エネルギー 618 kcal | |
| 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| ごはん とんかつ★●■ ひじきの煮物 白菜の酢醤油和え■ 味噌汁 (里芋・小葱) | チキンカレー●■ カリフラワーのサラダ★■※ コンソメスープ (卵・小松菜) ★● ブリン● | ごはん 鱈の利久焼き 炒り鶏 味噌汁 (麩・小松菜) ■ かつば漬け | ジャージャー麺★■ 餃子★●■ 中華スープ (豆腐・ほうれん草) 洋なし缶 | ごはん 鶏肉の香草焼き★■ じゃがいものトマト煮★● コンソメスープ (キャベツ・人参) ● ジャムヨーグルト● | ごはん 五目野菜炒め カレーコロッケ●■ もやしのおかか和え りんご缶 | |
| エネルギー 635 kcal | エネルギー 633 kcal | エネルギー 617 kcal | エネルギー 639 kcal | エネルギー 639 kcal | エネルギー 609 kcal | |
| 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |  | | |
| ごはん 鱈のコーンマヨ焼き★ 高野豆腐の煮物 青菜の生姜和え■ 味噌汁 (玉葱・わかめ) | ごはん 鶏肉のオニオンソース★■ アスパラのソテー★● コンソメスープ (小松菜・しめじ) ● パイン缶 | ごはん 豚肉の味噌だれ炒め がんと南瓜の煮物 すまし汁 (ほうれん草・えのき) ピーチゼリー | ごはん チキンジンジャー■ ひじきの煮物 大根のサラダ★ 味噌汁 (里芋・小葱) | | | |
| エネルギー 612 kcal | エネルギー 603 kcal | エネルギー 646 kcal | エネルギー 612 kcal | | | |

★印は卵、※はエビ・カニ、●は乳製品、■は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