

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・小葱) たいみそ エネルギー 615 kcal	ごはん 白身魚の煮付け★■ 茄子のそぼろあんかけ★ 味噌汁 (麩・絹さや) ■ 青りんごゼリー エネルギー 611 kcal	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・人参) エネルギー 615 kcal	ごはん つくね焼き★■ 金平大根 キャベツの酢味噌和え★■ のりの佃煮 エネルギー 597 kcal	
		6日	7日	8日	9日	
や 焼きうどん★■ソバ 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● エネルギー 611 kcal	ごはん 白身魚の南蛮漬★■ 大根の煮物 味噌汁 (里芋・絹さや) 黄桃缶 エネルギー 584 kcal	ごもく 五目チャーハン★ 野菜の中華炒め★ 中華スープ (春雨・人参) 杏仁豆腐● エネルギー 614 kcal	ゆかりごはん 干草焼き★ カリフラワーの炒め物★ 青菜とはんぺんの和え物★■ 味噌汁 (じゃがいも・絹さや) エネルギー 595 kcal	ごはん 豚肉の胡麻醤油炒め★ 里芋のあんかけ★■ ほうれん草のお浸し 味噌汁 (大根・わかめ) エネルギー 600 kcal	ごはん チキンピカタ★■ 大根の炒り煮★■ コールスローサラダ★ 洋なし缶 エネルギー 575 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) ★● エネルギー 581 kcal	ごはん 麻婆豆腐 焼売★●■ 白菜の中華和え 中華スープ (ほうれん草・人参) エネルギー 594 kcal	ごはん 鶏肉のクリームソース★●■ キャベツのソテー★● ポテトサラダ★ コンソメスープ (玉葱・絹さや) ● エネルギー 606 kcal	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● エネルギー 622 kcal	ごはん 鯖の照り焼き★■ 豆腐の煮物 すまし汁 (卵・小葱) ★ みかん缶 エネルギー 600 kcal	ごはん 鶏肉と茄子のスタミナ炒め★ 冬瓜の煮物★■ ミモザサラダ★ たいみそ エネルギー 609 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) エネルギー 629 kcal	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● エネルギー 628 kcal	ごはん 鯖の利久焼き★■ 炒り鶏 味噌汁 (麩・小松菜) ■ のりの佃煮 エネルギー 628 kcal	ジャージャー麺★■ソバ 餃子★●■ 中華スープ (豆腐・ほうれん草) 洋なし缶 エネルギー 599 kcal	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● エネルギー 598 kcal	ごはん 五目野菜炒め カレーコロッケ●■ ほうれん草の和え物 りんご缶 エネルギー 599 kcal	
27日	28日	29日	30日			
ごはん 鯖のコーンマヨ焼き★■ 豆腐の煮物 青菜の生姜和え★■ 味噌汁 (玉葱・わかめ) エネルギー 585 kcal	ごはん 鶏肉のオニオンソース★ ほうれん草のソテー★● コンソメスープ (小松菜・人参) ● パイン缶 エネルギー 561 kcal	ごはん 豚肉の味噌だれ炒め★ 豆腐と南瓜の煮物 すまし汁 (ほうれん草・麩) ■ ピーチゼリー エネルギー 611 kcal	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 597 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