







月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
				ハヤシライス●■ カリフラワーのサラダ※★■ コンソメスープ (チンゲン菜・人参) ● メロンムース●	ごはん トマト煮込みハンバーグ★●■ さつま芋のガーリックソテー★● ほうれん草のサラダ たいみそ	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん とんかつ★●■ 金平ごぼう ほうれん草の磯辺和え すまし汁 (麩・小葱) ■ エネルギー 610 kcal	オムライス★●■ キャベツのサラダ★● コンソメスープ (じゃが芋・玉葱) ● チョコババロア● エネルギー 613 kcal	ごはん 鯖の漬け焼き じゃが芋のそぼろあん 味噌汁 (玉葱・わかめ) 桜漬け エネルギー 641 kcal	ごはん 鶏肉のんにく醤油焼き 青菜の煮浸し 南瓜のサラダ★ 味噌汁 (大根・人参) エネルギー 644 kcal	ソース焼きそば★■ 餃子★●■ 中華スープ (卵・小葱) ★ 杏仁豆腐● エネルギー 613 kcal	ごはん フライ盛り合わせ★●■ 大根の煮物■ 青菜のポン酢和え パイ缶 エネルギー 660 kcal	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 豚肉と春雨の炒め物■ 白菜のナムル 中華スープ (もやし・小葱) 黄桃缶 エネルギー 607 kcal	エビピラフ●※ じゃが芋のツナサラダ★ コーンスープ●■ りんごムース● エネルギー 600 kcal	ごはん 鶏肉の南部焼き ひじきの炒り豆腐★ ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁 (玉葱・油揚げ) エネルギー 612 kcal	ごはん 鰻の唐揚げ★●■ 青菜と玉子の炒め★● 花野菜のサラダ★ 味噌汁 (南瓜・小葱) エネルギー 620 kcal	ごはん チキンチャップ●■ さつま芋のバター醤油煮● 青菜の酢醤油和え コンソメスープ (ほうれん草・えのき) ● エネルギー 616 kcal	ごはん ポークソテー茸ソース■ 大根と油揚げの煮物 青菜のおかか和え ふりかけ★■ エネルギー 646 kcal	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん 鶏肉のトマト煮込み●■ キャベツのドレッシング和え★● コンソメスープ (卵・玉葱) ★● ジャムヨーグルト● エネルギー 622 kcal	ごはん 鯖の味噌焼き ビーフンの炒め物 青菜のお浸し すまし汁 (豆腐・小葱) エネルギー 619 kcal	クリームスパゲティー●■ ミモザサラダ★ コンソメスープ (ほうれん草・ベーコン) ★● プリン● エネルギー 643 kcal	ごはん 豚肉のガーリック炒め 切干大根の煮物 もやしの辛子和え 味噌汁 (麩・小葱) ■ エネルギー 606 kcal	まーぼどん 麻婆丼 青菜とベーコンの炒め物★● 中華スープ (もやし・わかめ) オレンジゼリー エネルギー 645 kcal	ごはん 鶏肉のピザ焼き●■ ジャーマンポテト★● カリフラワーのマリネ りんご缶 エネルギー 643 kcal	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん 鶏天■ インゲンの胡麻和え 味噌汁 (キャベツ・しめじ) わらび餅風 エネルギー 605 kcal	ごはん 厚揚げのオイスター炒め■ 焼売★●■ もやしの中華和え 中華スープ (春雨・小葱) エネルギー 642 kcal	ひき肉 挽肉カレー●■ シーザーサラダ★● コンソメスープ (白菜・人参) ● 梅ゼリー エネルギー 626 kcal	ごはん 柳川風★ カリフラワーの炒め物 キャベツの甘酢和え■ 味噌汁 (チンゲン菜・油揚げ) エネルギー 605 kcal	ごはん ホキの南蛮漬け 里芋の土佐煮 青菜の辛子和え■ 味噌汁 (豆腐・わかめ) エネルギー 601 kcal	ごはん 鶏肉のソテーオニオンソース■ フライドポテト キャベツのサラダ★ 洋梨缶 エネルギー 630 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 がいちゅう べんどう  
日曜日の昼食は外注のお弁当です