






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★●■ 金平大根 ほうれん草の和え物 すまし汁 (麩・小葱) ■	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●	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) 海苔の佃煮	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)	ソース焼きそば★■ 餃子★●■ 中華スープ (卵・小葱) ★ 杏仁豆腐●	ごはん フライ盛り合わせ★●■ 大根の煮物★■ 青菜のポン酢和え パイナップル	
エネルギー 592 kcal	エネルギー 637 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 579 kcal	エネルギー 635 kcal	エネルギー 658 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 (大根・小葱) 黄桃缶	エビピラフ★●■※ じゃが芋のサラダ★■ コーンスープ●■ りんごムース●	ごはん 鶏肉の南部焼き★ 炒り豆腐★ ほうれん草の和え物 味噌汁 (玉葱・小松菜)	ごはん 白身魚の唐揚げ★●■ 青菜と玉子の炒め★● 花野菜のサラダ★ 味噌汁 (南瓜・小葱)	ごはん チキンチャップ★● さつま芋のバター醤油煮● 白菜の酢醤油和え コンソメスープ (ほうれん草・玉葱) ●	ごはん ポークソテー和風ソース★ 大根の煮物 青菜の和え物 たいみそ	
エネルギー 596 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 568 kcal	エネルギー 595 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●	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)	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・人参) ● プリン●	ごはん 豚肉のガーリック炒め★ 大根の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 (麩・小葱) ■	麻婆丼 青菜の炒め物★ 中華スープ (わかめ・人参) オレンジゼリー	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 606 kcal	エネルギー 595 kcal	エネルギー 628 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 633 kcal	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん 鶏天★■ 青菜の胡麻和え 味噌汁 (キャベツ・玉葱) わらび餅風	ごはん 豆腐のオイスター炒め★ 焼売★●■ ほうれん草の中華和え 中華スープ (春雨・小葱)	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	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・豆腐)	ごはん 白身魚の南蛮漬★■ 里芋の煮物 青菜の和え物★■ 味噌汁 (豆腐・わかめ)	ごはん 鶏肉のソテーオニオンソース★ ポイルポテト キャベツのサラダ★ 洋梨缶	
エネルギー 632 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 565 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