

月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
<p>ごはん しろみぎかな 白身魚フライとコロッケ★●■</p> <p>インゲンの胡麻和え みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱・わかめ)</p> <p>かつば漬け</p> <p>エネルギー 626 kcal</p>	<p>あんかけ焼きそば★■ しゅうまい 焼売★●■</p> <p>中華スープ (白菜・小葱) ちゅうか はくさい こねぎ 冬瓜の煮物</p> <p>杏仁豆腐●</p> <p>エネルギー 601 kcal</p>	<p>ごはん とりにく ゆうあんや 鶏肉の柚庵焼き</p> <p>冬瓜の煮物</p> <p>スパゲティサラダ★●■ みそしる だいこん 味噌汁 (大根・えのき)</p> <p>エネルギー 610 kcal</p>	<p>ぶたどん 豚丼</p> <p>あおな いたた もの 青菜の炒め物★■</p> <p>きゅうり 胡瓜のおろし和え</p> <p>味噌汁 (麩・葱) ■</p> <p>エネルギー 603 kcal</p>	<p>ごはん にくだんご やさい あまず 肉団子と野菜の甘酢あん</p> <p>もやしの中華和え★■※ ちゅうか 中華スープ (わかめ・葱)</p> <p>パイン缶</p> <p>エネルギー 640 kcal</p>	<p>ごはん まつかぜや 松風焼き★■</p> <p>きんぴら 金平ごぼう</p> <p>あおな あまず あ 青菜の甘酢和え■</p> <p>ふりかけ★■</p> <p>エネルギー 606 kcal</p>	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
<p>わかめごはん さば こうみや 鯖の香味焼き</p> <p>かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮</p> <p>ほうれん草のお浸し すまし汁 (麩・小葱) ■</p> <p>エネルギー 621 kcal</p>	<p>シンガポールライス やさい ちゅうかいた 野菜の中華炒め■</p> <p>中華スープ (春雨・人参) ちゅうか はるさめ にんじん</p> <p>ジャムヨーグルト●</p> <p>エネルギー 602 kcal</p>	<p>ごはん にら 煮込みハンバーグ★●■</p> <p>ブロッコリーのソテー★●</p> <p>マカロニサラダ★■</p> <p>コンソメスープ (キャベツ・玉葱) ●</p> <p>エネルギー 646 kcal</p>	<p>ごはん とりにく 鶏肉のソテーおろしポン酢■</p> <p>高野豆腐の煮物 高野豆腐の煮物</p> <p>青菜の菜種和え★ みそしる さといも あぶらあげ 味噌汁 (里芋・油揚げ)</p> <p>エネルギー 619 kcal</p>	<p>ポークカレー●■</p> <p>グリーンサラダ★</p> <p>コンソメスープ (小松菜・えのき) ●</p> <p>青りんごゼリー</p> <p>エネルギー 609 kcal</p>	<p>ごはん たら いそべあ 鱈の磯辺揚げ★■</p> <p>カリフラワーの炒め物 かぼちゃ 南瓜のサラダ★</p> <p>はくどうかん 白桃缶</p> <p>エネルギー 610 kcal</p>	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
<p>ごはん はっほうさい 八宝菜★</p> <p>はるさめ 春雨サラダ★</p> <p>ちゅうか 中華スープ (青梗菜・椎茸)</p> <p>ようなしかん 洋梨缶</p> <p>エネルギー 609 kcal</p>	<p>ごはん なんばん チキン南蛮★■</p> <p>あおな 青菜のおかか和え</p> <p>味噌汁 (豆腐・小葱) みそしる とうふ こねぎ</p> <p>桜漬け</p> <p>エネルギー 624 kcal</p>	<p>スパゲティナポリタン★●</p> <p>たまご 玉子サラダ★●</p> <p>コンソメスープ (じゃがいも・しめじ) ●</p> <p>パイナップルムース●</p> <p>エネルギー 611 kcal</p>	<p>ごはん かれい しょうゆや 鰻のバター醤油焼き●●■</p> <p>けんちん煮</p> <p>だいこん 大根サラダ★</p> <p>みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱・ほうれん草)</p> <p>エネルギー 609 kcal</p>	<p>さんしょくどん 三色丼★</p> <p>はるさめ いたた もの 春雨の炒め物★●</p> <p>みそしる さといも にんじん 味噌汁 (里芋・人参)</p> <p>みかん缶</p> <p>エネルギー 608 kcal</p>	<p>ごはん とりにく なんぶや 鶏肉の南部焼き</p> <p>がんもの煮物</p> <p>はくさい 白菜のゆかり和え</p> <p>たいみそ</p> <p>エネルギー 619 kcal</p>	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
<p>ごはん ぶたにく みそ いたた 豚肉の味噌だれ炒め★</p> <p>なす あ びたし 茄子の揚げ浸し</p> <p>あおな からし 青菜の辛子マヨネーズ和え★</p> <p>すまし汁 (豆腐・小葱)</p> <p>エネルギー 648 kcal</p>	<p>ごはん や ホキのタルタル焼き★■</p> <p>とり 鶏じゃが</p> <p>もやしの酢のもの みそしる こまつな にんじん 味噌汁 (小松菜・人参)</p> <p>エネルギー 600 kcal</p>	<p>ごはん とりにく しょうかいた 鶏肉の生姜炒め</p> <p>インゲンのくるみ和え</p> <p>味噌汁 (じゃが芋・小葱)</p> <p>いちごのパバロア●</p> <p>エネルギー 622 kcal</p>	<p>びびんどん びびん丼</p> <p>たまごとうふ 玉子豆腐のあんかけ★■</p> <p>みそしる だいこん 味噌汁 (大根・わかめ)</p> <p>ピーチゼリー</p> <p>エネルギー 613 kcal</p>	<p>ごはん おやこに 親子煮★</p> <p>きんぴら 金平れんこん</p> <p>はくさい いそべあ 白菜の磯辺和え</p> <p>みそしる かぼちゃ たまねぎ 味噌汁 (南瓜・玉葱)</p> <p>エネルギー 620 kcal</p>	<p>ごはん わふう 和風スパゲティソテー■</p> <p>はなやさい 花野菜サラダ★</p> <p>りんご缶</p> <p>エネルギー 621 kcal</p>	
29日	30日					
<p>ごはん</p> <p>チキンピカタ★■</p> <p>カリフラワーのカレー煮★●■</p> <p>マヨネーズサラダ★</p> <p>コンソメスープ (ほうれん草・人参) ●</p> <p>エネルギー 618 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>ぶたにく しおこういた 豚肉の塩麩炒め★</p> <p>きりぼたいこん にも 切干大根の煮物</p> <p>なめたけ和え みそしる 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)</p> <p>エネルギー 615 kcal</p>					

★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 ちゅうしよく がいちゅう べんどう
日曜日の昼食は外注のお弁当です