

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>あおな 青菜の胡麻和え</p> <p>みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱・わかめ)</p> <p>のりの佃煮</p> <p>エネルギー 633 kcal</p>	<p>あんかけ焼きそば★■ソバ</p> <p>しゆまい 焼売★●■</p> <p>ちゅうか はくさい こねぎ 中華スープ (白菜・小葱)</p> <p>あんに豆腐 杏仁豆腐●</p> <p>エネルギー 563 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく ゆうあんや 鶏肉の幽庵焼き★</p> <p>とうがん にもの 冬瓜の煮物★■</p> <p>スパゲティサラダ★■</p> <p>みそしる だいこん こねぎ 味噌汁 (大根・小葱)</p> <p>エネルギー 591 kcal</p>	<p>ぶたどん 豚丼★</p> <p>あおな いたもの 青菜の炒め物★■</p> <p>きゅうり 胡瓜のおろし和え</p> <p>みそしる ふん こねぎ 味噌汁 (麩・小葱) ■</p> <p>エネルギー 525 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>にくだんご やさい あまず 肉団子と野菜の甘酢あん</p> <p>あおな ちゅうかあ 青菜の中華和え★■</p> <p>ちゅうか 中華スープ (わかめ・小葱)</p> <p>パイン缶</p> <p>エネルギー 644 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>まつかぜや 松風焼き★</p> <p>きんぴらだいこん 金平大根</p> <p>こまつな あまず あ 小松菜の甘酢和え★■</p> <p>たいみそ</p> <p>エネルギー 579 kcal</p>	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
<p>ごはん・のりの佃煮</p> <p>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</p> <p>すまし汁 (麩・小葱) ■</p> <p>エネルギー 593 kcal</p>	<p>シンガポールライス★</p> <p>やさい ちゅうかいた 野菜の中華炒め■</p> <p>ちゅうか はるさめ にんじん 中華スープ (春雨・人参)</p> <p>ジャムヨーグルト●</p> <p>エネルギー 604 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>にこ 煮込みハンバーグ★●■</p> <p>ブロッコリーのソテー★●</p> <p>スパゲティサラダ★■</p> <p>コンソメスープ (キャベツ・玉葱) ●</p> <p>エネルギー 629 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく 鶏肉のソテーおろしポン酢★</p> <p>とうふ にもの 豆腐の煮物</p> <p>あおな なたねあ 青菜の菜種和え★</p> <p>みそしる さといも たまねぎ 味噌汁 (里芋・玉葱)</p> <p>エネルギー 569 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・人参) ●</p> <p>あお 青りんごゼリー</p> <p>エネルギー 597 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>しろみぎかな いそべあ 白身魚の磯辺揚げ★■</p> <p>カリフラワーの炒め物</p> <p>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 600 kcal</p>	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
<p>ごはん</p> <p>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 ちんげんさい たまねぎ 中華スープ (青梗菜・玉葱)</p> <p>ようなしかん 洋梨缶</p> <p>エネルギー 617 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>なんばん チキン南蛮★■</p> <p>あおな あもの 青菜の和え物</p> <p>みそしる とうふ こねぎ 味噌汁 (豆腐・小葱)</p> <p>たいみそ</p> <p>エネルギー 595 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・人参) ●</p> <p>パイナップルムース●</p> <p>エネルギー 612 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>しろみぎかな 白身魚のバター醤油焼き★●■</p> <p>に 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 568 kcal</p>	<p>さんしょくどん 三色丼★</p> <p>ピーマン炒め★</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 599 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく なんぶや 鶏肉の南部焼き★</p> <p>とうふ にもの 豆腐の煮物</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 590 kcal</p>	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
<p>ごはん</p> <p>ぶたにく みそ いた 豚肉の味噌だれ炒め★</p> <p>なす あびた 茄子の揚げ浸し</p> <p>あおな わふう あ 青菜の和風マヨ和え★</p> <p>すまし汁 (豆腐・小葱)</p> <p>エネルギー 608 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>しろみぎかな や 白身魚のタルタル焼き★■</p> <p>とり 鶏じゃが</p> <p>あおな すもの キャベツの酢の物</p> <p>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 604 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく しょうがいた 鶏肉の生姜炒め★</p> <p>あおな 青菜のくるみ和え</p> <p>みそしる いも こねぎ 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 609 kcal</p>	<p>びびんぱん★</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 627 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>おやこに 親子煮★</p> <p>きんぴらだいこん 金平大根</p> <p>はくさい あもの 白菜の和え物</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 594 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>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 581 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 636 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>だいこん にもの 大根の煮物</p> <p>ほうれん草 あもの ほうれん草の和え物★■</p> <p>みそしる いも 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)</p> <p>エネルギー 557 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 べんとう
日曜日の昼食は外注のお弁当です