




月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日
		ジャージャー <sup>めん</sup> 麵★■ しゅうまい <sup>焼売</sup> ★●■ ちゅうか <sup>中華</sup> スープ (チンゲン菜・玉葱) あん <sup>あん</sup> に豆腐 <sup>豆腐</sup> ●	ごはん かれい <sup>いわふう</sup> 鰈の和風ムニエル■ あおな <sup>いた</sup> もの <sup>もの</sup> 青菜の炒め物 かぼちや <sup>南瓜</sup> のサラダ★ みそしる <sup>味噌汁</sup> (豆腐・わかめ)	ハヤシライス●■ ミモザサラダ★● コンソメスープ (カリフラワー・人参)● ジャムヨーグルト●	ごはん わし <sup>どり</sup> 蒸し鶏のごまだれソース ビーフソテー★● こまつな <sup>あ</sup> 小松菜のおかか和え ふりかけ★■	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
ごはん とり <sup>にく</sup> て <sup>や</sup> 鶏肉の照り焼き レンコン <sup>い</sup> の炒り煮★■ だいこん <sup>す</sup> もの <sup>もの</sup> 大根の酢の物 みそしる <sup>さといも</sup> (里芋・油揚げ)	ちらし <sup>ずし</sup> 寿司★■ あげ <sup>なす</sup> 揚げ茄子のそぼろあんかけ すまし汁 <sup>じり</sup> (そうめん・人参)■ まつちや <sup>抹茶</sup> パバロア●	ごはん さわか <sup>みそに</sup> 鯖の味噌煮 とうふ <sup>豆腐</sup> チャンプル★ ほうれん草 <sup>いそべ</sup> の磯辺和え すまし汁 <sup>じり</sup> (麩・小葱)■	ごはん ま <sup>ぼ</sup> ー <sup>はる</sup> さま <sup>め</sup> 麻婆春雨 さといも <sup>ちゅうか</sup> 里芋の中華あん ちゅうか <sup>中華</sup> スープ (卵・わかめ)★ おうとうかん <sup>黄桃缶</sup>	ごはん とり <sup>にく</sup> 鶏肉のクリームソース●■ ジャーマンポテト★● コンソメスープ (小松菜・人参)●■ あお <sup>青りんご</sup> ぜりー	ごはん ホキのマリネ■ あおな <sup>青菜</sup> のソテー● ブロッコリー <sup>わふう</sup> の和風マヨ和え★■ よう <sup>かん</sup> 洋なし缶	
エネルギー 602 kcal	エネルギー 640 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 640 kcal	エネルギー 624 kcal	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ひき <sup>にく</sup> なつ <sup>やさい</sup> 挽肉と夏野菜のカレー●■ キャベツ <sup>きん</sup> のサラダ★● コンソメスープ (絹さや・わかめ)● みかん <sup>缶</sup>	ごはん とり <sup>にく</sup> やさい <sup>鶏肉と野菜</sup> のオイスター <sup>いた</sup> 炒め とうがん <sup>ひすい</sup> 冬瓜の翡翠煮 ちゅうか <sup>たまご</sup> 中華スープ (卵・小葱)★ プリン●	ごはん さば <sup>しおや</sup> 鯖の塩焼き コロッケ★●■ みそしる <sup>ふ</sup> (ちんげんさい <sup>青梗菜</sup> )■ かつば <sup>漬</sup> け	スパゲティ <sup>マト</sup> ソース★●■ カリフラワー <sup>の</sup> サラダ★■※ コンソメスープ (南瓜・人参)● りんご <sup>ムース</sup>	ごはん とり <sup>にく</sup> から <sup>あ</sup> 鶏肉の唐揚げ★●■ だいこん <sup>に</sup> 大根のつや煮 ブロッコリー <sup>の</sup> サラダ★ みそしる <sup>味噌汁</sup> (ほうれん草・玉葱)	ごはん ハンバーグ★●■ たまご <sup>あおな</sup> と青菜の炒め物★● オクラ <sup>のお</sup> 浸し パイ <sup>缶</sup>	
エネルギー 640 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 643 kcal	エネルギー 625 kcal	エネルギー 602 kcal	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
オムライス★●■ ポテト <sup>の</sup> サラダ★● コンソメスープ (大根・人参)● バナナムース●	ぶた <sup>どん</sup> 豚丼 もやし <sup>の</sup> 青じそ和え みそしる <sup>あぶら</sup> (油揚げ・小松菜) 味噌汁 (油揚げ・小松菜) はく <sup>とうかん</sup> 白桃缶	ごはん さわら <sup>ごま</sup> みそ <sup>や</sup> 鯖の胡麻味噌焼き がんも <sup>の</sup> 煮物 ほうれん草 <sup>の</sup> おかかマヨ和え★ すまし汁 <sup>じり</sup> (麩・小葱)■	ごはん タンドリー <sup>チキン</sup> かぼちや <sup>にんじん</sup> 南瓜の甘煮 キャベツ <sup>の</sup> サラダ★ コンソメスープ (じゃが芋・玉葱)●	ごもく <sup>五目</sup> チャーハン★● やさい <sup>ちゅうか</sup> 野菜の中華炒め■ ちゅうか <sup>中華</sup> スープ (チンゲン菜・人参) あお <sup>青りんご</sup> ぜりー	ごはん とんかつ★●■ ブロッコリー <sup>の</sup> ガーリックソテー★● こまつな <sup>あ</sup> 小松菜のカニカマ和え★■※ おうとうかん <sup>黄桃缶</sup>	
エネルギー 610 kcal	エネルギー 628 kcal	エネルギー 607 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 636 kcal	エネルギー 602 kcal	
27日	28日	29日	30日	31日		
さん <sup>しよく</sup> どん <sup>三色</sup> うな <sup>丼</sup> ★ ビーフソテー みそしる <sup>だいこん</sup> (大根・小葱) 味噌汁 (大根・小葱) わらび <sup>もち</sup> 風	ごはん む <sup>どり</sup> 蒸し鶏のあんかけ あおな <sup>いた</sup> もの <sup>もの</sup> 青菜の炒め物■ はく <sup>さい</sup> 白菜のゆかり和え みそしる <sup>味噌汁</sup> (わかめ・油揚げ)	ごはん スパニッシュ <sup>オム</sup> レツ★● わふう <sup>和風</sup> スパゲティソテー★●■ ひじき <sup>の</sup> サラダ★● コンソメスープ (小松菜・しめじ)●	ごはん ぶた <sup>にく</sup> 豚肉のたれ炒め あつあ <sup>厚</sup> 揚げの煮物 わかめ <sup>と</sup> もやし <sup>の</sup> サラダ すまし汁 <sup>じり</sup> (麩・小葱)■	ごはん たら <sup>てん</sup> 鱈の天ぷら★■ だいこん <sup>とり</sup> と大根と鶏肉の煮物 ほうれん草 <sup>ごま</sup> の胡麻和え みそしる <sup>味噌汁</sup> (麩・葱)■		
エネルギー 611 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 625 kcal	エネルギー 607 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

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