

月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日
		ジャージャー ^{めん} 麺★■ソバ しゆまい 焼売★●■ ちゅうか 中華スープ (チンゲン菜・玉葱) あん ^{にんどう} 豆腐 杏仁豆腐●	ごはん しろみぎかな わふう 白身魚の和風ムニエル★■ あおな いた もの 青菜の炒め物★ かぼちや 南瓜のサラダ★ みそしる とうふ 味噌汁 (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 ^{どり} 蒸し鶏のごまだれソース★ ビーフソテー★ こまつな あも 小松菜の和え物 たいみそ	
		エネルギー 624 kcal	エネルギー 559 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 574 kcal	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
ごはん とり ^{にく} て や 鶏肉の照り焼き★ じゃが芋の炒り煮★■ だいこん すもの 大根の酢の物 みそしる さといも こねぎ 味噌汁 (里芋・小葱)	ちらし ^{ずし} 寿司★■ なす 茄子のそぼろあんかけ すまし汁 (そうめん・人参) ■ じり ずまし汁 (里芋・人参) ■ まつちや 抹茶ババロア●	ごはん さわか みそに 鰯の味噌煮★■ とうふ 豆腐チャンプル★ ほうれん草の和え物 すまし汁 (麩・小葱) ■	ごはん まーぼーはるさめ 麻婆春雨★ さといも ちゅうか 里芋の中華あん ちゅうか たまご 中華スープ (卵・わかめ) ★ おうとうかん 黄桃缶	ごはん とり ^{にく} 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) ● 青りんごゼリー	ごはん しろみぎかな 白身魚のマリネ★■ あおな 青菜のソテー● わかふう あ ブロッコリーの和風マヨ和え★■ よう かん 洋なし缶	
エネルギー 612 kcal	エネルギー 645 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 618 kcal	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ひき ^{にく} なつやさい 挽肉と夏野菜のカレー●■ キャベツのサラダ★ コンソメスープ (玉葱・わかめ) ● みかん缶	ごはん とり ^{にく} やさい 鶏肉と野菜のオイスター炒め★ とうふ ひすいに 冬瓜の翡翠煮 ちゅうか たまごこねぎ 中華スープ (卵・小葱) ★ プリン●	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き★■ コロッケ★●■ みそしる ふ ちんげんさい 味噌汁 (麩・青梗菜) ■ たいみそ	スパゲティトマトソース★●■ カリフラワーのサラダ★■ コンソメスープ (南瓜・人参) ● りんごムース●	ごはん とり ^{にく} からあ 鶏肉の唐揚げ★● だいこん 大根のつや煮 ブロッコリーのサラダ★ みそしる ほうれん草 たまねぎ 味噌汁 (ほうれん草・玉葱)	ごはん ハンバーグ★●■ たまご あおな いた もの 玉子と青菜の炒め物★● ブロッコリーのお浸し パイ缶	
エネルギー 597 kcal	エネルギー 599 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 575 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 594 kcal	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
オムライス★●■ ポテトサラダ★ コンソメスープ (大根・人参) ● バナナムース●	ぶた ^{たん} 豚丼★ カリフラワーの青じそ和え★■ みそしる たまねぎ こまつな 味噌汁 (玉葱・小松菜) はくとうかん 白桃缶	ごはん さわか ごま みそ や 鰯の胡麻味噌焼き★■ とうふ 豆腐の煮物 ほうれん草の和風マヨ和え★ すまし汁 (麩・小葱) ■	ごはん タンドリーチキン★● かぼちや あまに 南瓜の甘煮 キャベツのサラダ★ コンソメスープ (じゃが芋・玉葱) ●	ごもく 五目チャーハン★ やさい ちゅうかいた 野菜の中華炒め★■ ちゅうか 中華スープ (チンゲン菜・人参) あお 青りんごゼリー	ごはん とんかつ★●■ ブロッコリーのガーリックソテー★ ほうれん草の和え物★■ おうとうかん 黄桃缶	
エネルギー 643 kcal	エネルギー 578 kcal	エネルギー 564 kcal	エネルギー 590 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 630 kcal	
27日	28日	29日	30日	31日		
さんしょく ^{どん} 三色うな丼★ ビーフソテー★ みそしる だいこん こねぎ 味噌汁 (大根・小葱) わらびもち風	ごはん むし ^{どり} 蒸し鶏のあんかけ★ あおな いた もの 青菜と炒め物★■ はくさい 白菜のゆかり和え みそしる とうふ 味噌汁 (わかめ・豆腐)	ごはん スパニッシュオムレツ★● わふう 和風スパゲティソテー★■ ひじきのサラダ★● コンソメスープ (小松菜・玉葱) ●	ごはん ぶた ^{にく} 豚肉のたれ炒め★ とうふ にも 豆腐の煮物 わかめとキャベツのサラダ すまし汁 (麩・小葱) ■	ごはん しろみぎかな てん 白身魚の天ぷら★■ だいこん とり ^{にく} にも 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草の胡麻和え みそしる ふ 小ねぎ 味噌汁 (麩・小葱) ■		
エネルギー 614 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 550 kcal	エネルギー 602 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