

月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日
					ごはん 鶏肉のネギ塩炒め さつまいもの甘煮 ほうれん草のおかか和え■ ふりかけ★■ エネルギー 602 kcal	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ごはん チンジャオロース 厚揚げの煮物 オクラのツナマヨ和え★ 中華スープ(わかめ・しめじ) エネルギー 616 kcal	焼きうどん■ コロッケ★●■ すまし汁(ほうれん草・葱) みず水ようかん エネルギー 627 kcal	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 五目煮■ 揚げ茄子のしそ風味和え 味噌汁(豆腐・わかめ) エネルギー 615 kcal	ビビンバ丼 ツナじゃが煮 中華スープ(春雨・小松菜) 杏仁豆腐● エネルギー 643 kcal	ごはん ホキの南蛮漬 玉子豆腐★■ キャベツの塩昆布和え 味噌汁(南瓜・油揚げ) エネルギー 610 kcal	ごはん バーベキューポーク■ 大根とさつまいもの煮物★■ 南瓜のサラダ★ はくとうかん 白桃缶 エネルギー 645 kcal	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 鱈の煮付け ひじき豆腐 ほうれん草のお浸し 味噌汁(じゃが芋・わかめ) エネルギー 600 kcal	ごはん ハンバーグトマトソース★●■ 青菜のソテー★● ごぼうサラダ★ コンソメスープ(玉葱・人参)● エネルギー 641 kcal	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 春雨サラダ★● 中華スープ(もやし・雑豆) ぶどうゼリー エネルギー 630 kcal	ごはん 柳川風★ 蓮根きんぴら 青菜の和え物■ 味噌汁(豆腐・小葱) エネルギー 629 kcal	バターチキンカレー●■ カリフラワーのサラダ★● コンソメスープ(チンゲン菜・えのき)● バナナムース● エネルギー 626 kcal	ごはん たらの唐揚げ●■ 炒り鶏 青菜の辛子マヨネーズ和え★ たいみそ エネルギー 602 kcal	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
味噌カツ丼★●■ オクラの胡麻和え すまし汁(麩・小葱)■ 黄桃缶 エネルギー 603 kcal	クリームスパゲティー●■ フレンチサラダ★ コンソメスープ(ほうれん草・人参)● オレンジゼリー エネルギー 624 kcal	ごはん 麻婆豆腐 青菜の炒め物★● もやしのナムル 中華スープ(たまご・わかめ)★ エネルギー 621 kcal	ゆかりごはん たらの野菜蒸し● 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(チンゲン菜・わかめ) ヨーグルトババロア● エネルギー 621 kcal	ごはん 豚肉の香味焼き★ ひじきの煮物 冷奴 味噌汁(白菜・小葱) エネルギー 601 kcal	ごはん 鶏肉のピザ風焼き●■ インゲンのソテー● キャベツのサラダ★ 洋なし缶 エネルギー 621 kcal	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん メンチカツ★●■ 切干大根の煮物■ 味噌汁(わかめ・小葱) ふりかけ★■ エネルギー 631 kcal	ごはん チキンピカタ★●■ ハムサラダ★● コンソメスープ(じゃが芋・人参)● パイナップル エネルギー 616 kcal	ごはん 豚しゃぶ 胡麻たれ★● がんもの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁(玉葱・インゲン) エネルギー 628 kcal	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 茄子の旨煮 白菜のポン酢和え 味噌汁(さつまいも・油揚げ) エネルギー 641 kcal	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め もやしの酢の物 すまし汁(麩・青梗菜)■ プリン● エネルギー 616 kcal	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き●■ 玉子と青菜の炒め物★● マカロニサラダ★■ のりの佃煮 エネルギー 632 kcal	
31日						
ごはん 豚肉と白菜のとろみ炒め 春雨サラダ★● 中華スープ(豆腐・小葱) りんごムース● エネルギー 606 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

にちようび ちゅうしょく がいちゅう べんどう
日曜日の昼食は外注のお弁当です