

月	火	水	木	金	土 1日	日 2日
					ごはん 鶏肉のネギ塩炒め★ さつまいもの甘煮 ほうれん草の和え物★■ のりの佃煮 Eネギ* - 590 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★ 豆腐の煮物 青菜のマヨ和え★■ 中華スープ(わかめ・玉葱) Eネギ* - 584 kcal	や 焼きうどん★■/パ コロッケ★●■ すまし汁 (ほうれん草・人参) みず 水ようかん	ごはん 鶏肉の梅照り焼き★ 五目煮★■ 茄子のしそ風味和え 味噌汁 (豆腐・わかめ) Eネギ* - 563 kcal	ピビンパ★ じゃが芋の煮物★■ 中華スープ (春雨・小松菜) 杏仁豆腐● Eネギ* - 642 kcal	ごはん 白身魚の南蛮漬★■ 玉子豆腐★■ キャベツの和え物 味噌汁 (南瓜・玉葱) Eネギ* - 584 kcal	ごはん バーベキューポーク★ 大根とはんぺんの煮物★■ 南瓜のサラダ★ 白桃缶 Eネギ* - 618 kcal	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 鱈の煮付け★■ 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) Eネギ* - 568 kcal	ごはん ハンバーグマトソース★●■ 青菜のソテー★● 大根のサラダ★■ コンソメスープ(玉葱・人参)● Eネギ* - 621 kcal	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ★ 春雨サラダ★■ 中華スープ (ほうれん草・わかめ) ぶどうゼリー Eネギ* - 618 kcal	ごはん 柳川風★ 大根きんぴら 青菜の和え物★■ 味噌汁 (豆腐・小葱) Eネギ* - 624 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・人参)● パナナムース● Eネギ* - 635 kcal	ごはん 白身魚の唐揚げ★●■ 炒り鶏 青菜のマヨ和え★ たいみそ Eネギ* - 613 kcal	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
味噌カツ丼★●■ ほうれん草の胡麻和え すまし汁 (麩・小葱) ■ 黄桃缶 Eネギ* - 599 kcal	クリームスパゲティ★●■ 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	ごはん 麻婆豆腐 青菜の炒め物★ キャベツのナムル 中華スープ (卵・わかめ)★ Eネギ* - 594 kcal	ゆかりごはん 白身魚の野菜蒸し★●■ 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 (チンゲン菜・わかめ) ヨーグルトパナロア● Eネギ* - 644 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) Eネギ* - 570 kcal	ごはん 鶏肉のピザ風味焼き★●■ ブロッコリーのソテー● キャベツのサラダ★ 洋なし缶 Eネギ* - 595 kcal	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん メンチカツ★●■ 大根の煮物 味噌汁 (わかめ・小葱) たいみそ Eネギ* - 623 kcal	ごはん チキンピカタ★●■ カリフラワーのサラダ★ コンソメスープ(じゃが芋・人参)● パイ缶 Eネギ* - 593 kcal	ごはん 豚しゃぶ 胡麻たれ★● 豆腐の煮物 青菜の和え物 味噌汁 (玉葱・小葱) Eネギ* - 586 kcal	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き★ 茄子の旨煮 白菜のポン酢和え 味噌汁 (さつまいも・玉葱) Eネギ* - 586 kcal	ごはん 豆腐と野菜の味噌炒め★ 胡瓜の酢の物 すまし汁 (麩・青梗菜) ■ プリン● Eネギ* - 576 kcal	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き★●■ 玉子と青菜の炒め物★● スパゲティサラダ★■ のりの佃煮 Eネギ* - 599 kcal	
31日						
ごはん 豚肉と白菜のとりみ炒め★ 春雨サラダ★ 中華スープ(豆腐・小葱) りんごムース● Eネギ* - 632 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

日曜日の昼食は外注のお弁当です