

月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	
 ごはん とりにく 鶏肉のソテーおろしポン酢 ほうれん草のソテー★● ブロッコリーの和風マヨ和え★■ 味噌汁 (玉葱・油揚げ) エネルギー 609 kcal	ごはん さけ 鰯のバター醤油焼き●■ ひじきの煮物 味噌汁 (大根・わかめ) マスカットゼリー エネルギー 630 kcal	ごはん とり天 タルタルソース★■ ブロッコリーのガーリックソテー オクラのおかか和え すまし汁 (青梗菜・えのき) エネルギー 632 kcal	ごはん たら 鱈のマヨネーズ焼き★■ いとう 炒り豆腐★ インゲンの胡麻和え すまし汁 (麴・小葱) ■ エネルギー 601 kcal	ごはん や ソース焼きそば★■ しほ 焼売★●■ ちゅうか 中華スープ (卵・青梗菜) ★ あんじんとうふ 杏仁豆腐● エネルギー 600 kcal	ごはん ぶたにく 豚肉の南部焼き さつまいもの甘煮 あおな 青菜の和え物 たいみそ エネルギー 643 kcal	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
ごはん にこ 煮込みハンバーグ★●■ かぼちゃ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ (キャベツ・ベーコン) ★● ジャムヨーグルト● エネルギー 607 kcal	ごはん さけ 鰯のバター醤油焼き●■ ひじきの煮物 味噌汁 (大根・わかめ) マスカットゼリー エネルギー 630 kcal	ごはん とり天 タルタルソース★■ ブロッコリーのガーリックソテー オクラのおかか和え すまし汁 (青梗菜・えのき) エネルギー 635 kcal	ごはん にく 肉じゃが ほうれん草の菜種和え★ 味噌汁 (豆腐・わかめ) パイン缶 エネルギー 621 kcal	ごはん まつかぜや 松風焼き★■ きんぴら 金平ごぼう キャベツの酢味噌和え■ すまし汁 (葱・小松菜) エネルギー 605 kcal	ごはん さば 鯖の香味焼き こうやとうふ 高野豆腐の煮物 もやしの辛子マヨ和え★ はくとうかん 白桃缶 エネルギー 612 kcal	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ぎょうざ 餃子★●■ ちゅうかあ キャベツの中華和え ちゅうか 中華スープ (白菜・小葱) エネルギー 633 kcal	わふう 和風スパゲティ★●■ ジャーマンポテト★● コンソメスープ (卵・青梗菜) ★● ピーチゼリー エネルギー 622 kcal	ごはん ぶたにく 豚肉のガーリック炒め さといも 里芋の煮物 インゲンの和え物★● みそしる 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) エネルギー 638 kcal	ウインナーピラフ★● カレーコロッケ●■ キャベツのイタリアンサラダ★● コーンスープ●■ エネルギー 630 kcal	ごはん とりにく 鶏肉の味噌焼き ちくわ 竹輪の甘辛炒め■ あおな 青菜のおかかマヨ和え★ すまし汁 (麴・わかめ) ■ エネルギー 602 kcal	ごはん たら 鰯の唐揚げ★●■ じゃが芋のそぼろあんかけ はくさい 白菜の和え物 のりの佃煮 エネルギー 613 kcal	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん とりにく 鶏肉のソテーオニオンソース■ あおな 青菜の辛子和え■ みそしる 味噌汁 (玉葱・油揚げ) おうとうかん 黄桃缶 エネルギー 640 kcal	わかめごはん ちくさや 干草焼き★ がんもの煮物 インゲンのくるみと和え みそしる 味噌汁 (麴・小葱) ■ エネルギー 622 kcal	ごもく 五目チャーハン★● なす 茄子のオイスター炒め ちゅうか 中華スープ (青梗菜・春雨) あお 青りんごゼリー エネルギー 636 kcal	ごはん チキンチャップ●■ マカロニサラダ★■ コンソメスープ (ほうれん草・卵) ★● しば漬け エネルギー 609 kcal	ごはん さば 鯖の竜田揚げ かぼちゃ 南瓜の煮物 ゆずすもの カリフラワーの柚子酢の物 みそしる 味噌汁 (キャベツ・しめじ) エネルギー 644 kcal	ごはん ぶたにく 豚肉の生姜炒め さつま揚げの煮物★■ はくさい 白菜の胡麻ポン酢和え パイン缶 エネルギー 602 kcal	
28日	29日	30日				
ごはん たら 鰯の揚げ浸し■ れんこん 蓮根きんぴら★■ みそしる 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ようなしかん 洋梨缶 エネルギー 633 kcal	ごはん デミグラスハンバーグ★●■ あおな 青菜のソテー★● スパゲティサラダ★●■ コンソメスープ (白菜・人参) ● エネルギー 608 kcal	ちらし寿司★■ 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁 (麴・青梗菜) ■ いちごパバロア● エネルギー 616 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