

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・麴) ■ エネルギー 589 kcal	ぶたどん 豚丼★ だいこん にももの 大根の煮物★■ キャベツのサラダ★ みそしる さといも こまつな 味噌汁 (里芋・小松菜) エネルギー 574 kcal	ごはん しろみぎかな 白身魚のマヨネーズ焼き★■ い どうふ 炒り豆腐★ ほうれん草の胡麻和え すまし汁 (麴・小葱) ■ エネルギー 602 kcal	ソース焼きそば★■ 焼売★● ちゅうか たまご ちんげんさい 中華スープ (卵・青梗菜) ★ あんにとどうふ 杏仁豆腐● エネルギー 633 kcal	ごはん ぶたにく なんぶや 豚肉の南部焼き★ さつまいもの甘煮 あおな あ もの 青菜の和え物 たいみそ エネルギー 610 kcal	
7 日	8 日	9 日	1 0 日	1 1 日	1 2 日	1 3 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・人参) ● ジャムヨーグルト● エネルギー 594 kcal	ごはん さわら しゅうゆや 鱈のバター醤油焼き★●■ ひじきの煮物 みそしる だいこん 味噌汁 (大根・わかめ) マスカットゼリー エネルギー 601 kcal	ごはん てん 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・玉葱) エネルギー 637 kcal	ごはん にく 肉じゃが★ ほうれん草の菜種和え★ みそしる どうふ 味噌汁 (豆腐・わかめ) パイン缶 エネルギー 633 kcal	ごはん まつかぜや 松風焼き★ きんぴらだいこん 金平大根 キャベツの酢味噌和え★■ すまし汁 (麴・小松菜) ■ エネルギー 581 kcal	ごはん さば こうみや 鯖の香味焼き★■ とうふ にももの 豆腐の煮物 キャベツのマヨ和え★ はくとうかん 白桃缶 エネルギー 636 kcal	
1 4 日	1 5 日	1 6 日	1 7 日	1 8 日	1 9 日	2 0 日
ごはん まいぼーどうふ 麻婆豆腐 ぎょうざ 餃子★●■ 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 612 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 649 kcal	ごはん ぶたにく 豚肉のガーリック炒め★ さといも にももの 里芋の煮物 ほうれん草の和え物★●■ みそしる 味噌汁 (キャベツ・わかめ) エネルギー 588 kcal	ウイナーピラフ★● 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 647 kcal	ごはん とりにく みそや 鶏肉の味噌焼き★ はんぺん あまからいた の甘辛炒め★■ あおな 青菜のマヨ和え★ すまし汁 (麴・わかめ) ■ エネルギー 581 kcal	ごはん しろみぎかな からあ 白身魚の唐揚げ★●■ じゃが芋 いも のそぼろあんかけ はくさい あ もの 白菜の和え物 のりの佃煮 エネルギー 612 kcal	
2 1 日	2 2 日	2 3 日	2 4 日	2 5 日	2 6 日	2 7 日
ごはん とりにく 鶏肉のソテーオニオンソース★■ あおな あ もの 青菜の和え物★■ みそしる たまねぎ こねぎ 味噌汁 (玉葱・小葱) おうとうかん 黄桃缶 エネルギー 572 kcal	ごはん・のり つくだに の佃煮 ちくさや 干草焼き★ とうふ にももの 豆腐の煮物 こまつな あ 小松菜のくるみお和え みそしる み こねぎ 味噌汁 (麴・小葱) ■ エネルギー 619 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 ちんげんさい はるさめ 中華スープ (青梗菜・春雨) あお 青りんごゼリー エネルギー 620 kcal	ごはん チキンチャップ★●■ スパゲティサラダ★■ コンソメスープ (ほうれん草・卵) ★● たいみそ エネルギー 608 kcal	ごはん さば たつたあ 鯖の竜田揚げ★■ かぼちゃ にももの 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 たまねぎ 味噌汁 (キャベツ・玉葱) エネルギー 610 kcal	ごはん ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め★ はんぺん にももの の煮物★■ はくさい こまつ ずあ 白菜の胡麻ポン酢和え パイン缶 エネルギー 572 kcal	
2 8 日	2 9 日	3 0 日				
ごはん しろみぎかな あ びた 白身魚の揚げ浸し★■ だいこん 大根きんぴら★■ みそしる 味噌汁 (キャベツ・麴) ■ ようなしかん 洋梨缶 エネルギー 594 kcal	ごはん デミグラスハンバーグ★●■ ほうれん草のソテー★ スパゲティサラダ★●■ コンソメスープ (白菜・人参) ● エネルギー 620 kcal	ちらし寿司★■ とうふ に 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 (麴・青梗菜) ■ いちごババロア● エネルギー 599 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