

月	火	水	木	金	土	日
			1 日	2 日	3 日	4 日
			あんかけ焼きそば★■ 焼売★●■ 中華スープ（ほうれん草・キャベツ） あんぱん豆腐 杏仁豆腐●	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き★■ ブロッコリーのあんかけ★● 青菜のツナ和え 味噌汁（たまねぎ・わかめ）	ごはん 豚肉の味噌焼き★ 里芋と竹輪の煮物■ 大根のサラダ★● 白桃缶	
5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
ハヤシライス●■ キャベツのツナサラダ★● コンソメスープ（ほうれん草・人参）● ジャムヨーグルト● エネルギー 604 kcal	ごはん 鶏肉の唐揚げ■★ ブロッコリーの胡麻ポン酢和え 味噌汁（南瓜・玉葱） 味噌汁（玉葱・わかめ） 桜漬け エネルギー 601 kcal	ごはん ホキのちゃんちゃん焼き● がんもの煮物 もやしの辛子和え 味噌汁（さつま芋・油揚げ） エネルギー 604 kcal	ごはん スパニッシュオムレツ★● 青菜のソテー★● カリフラワーのサラダ★ コーンスープ●■ エネルギー 642 kcal	ごはん シャレン豆腐※ 春雨の和え物 中華スープ（卵・小葱）★ マスカットゼリー エネルギー 634 kcal	ごはん フライ盛り合わせ★●■ きりぼしだいこんのもの 切干大根の煮物 花野菜のサラダ★ のりの佃煮 エネルギー 629 kcal	
12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日
豚焼肉丼 卵豆腐★■ 青菜ののり and え 味噌汁（じゃが芋・玉葱） エネルギー 634 kcal	ごはん 鶏肉のソテーおろしソース■ ビーフソテー★● 味噌汁（玉葱・わかめ） パイン缶 エネルギー 624 kcal	ごはん 鰯の竜田揚げ★ 里芋の炒り煮 オクラのおかか和え すまし汁（豆腐・小葱） エネルギー 603 kcal	ごはん 親子煮★ 大根の炒め煮 茄子のお浸し 味噌汁（麴・絹さや）■ エネルギー 648 kcal	スパゲティマトソース★●■ わかめサラダ★ コンソメスープ（卵・小葱）★● オレンジゼリー エネルギー 672 kcal	ごはん タンドリーチキン● 南瓜の煮物 白菜の辛子マヨ和え★■ りんご缶 エネルギー 607 kcal	
19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
ごはん 鯖の塩焼き 野菜コロッケ★●■ 小松菜の胡麻和え 味噌汁（大根・小葱） エネルギー 640 kcal	味噌カツ丼★●■ 白菜のゆかり和え■ すまし汁（豆腐・なめこ） わらびもち風 エネルギー 640 kcal	ごはん 厚揚げのオイスター炒め■ もやしの中華和え 中華スープ（卵・小葱）★ 洋なし缶 エネルギー 602 kcal	ごはん ガリパタチン● 切干大根の煮物 味噌汁（玉葱・しめじ） ぶどうムース● エネルギー 643 kcal	ごはん 豚肉のごまたれ炒め さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し 味噌汁（キャベツ・絹さや） エネルギー 650 kcal	ごはん ホキのタルタル焼き★■ けんちん炒め 揚げ茄子の青じそ和え たいみそ エネルギー 646 kcal	
26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日	
ごはん 肉野菜炒め 餃子★●■ 青菜のポン酢和え★■※ 中華スープ（わかめ・長葱） エネルギー 600 kcal	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き● 大根の煮物■ 味噌汁（青梗菜・油揚げ） 青りんごゼリー エネルギー 611 kcal	ごはん 鰯の生姜煮 炒り豆腐★ 青菜の辛子和え 味噌汁（キャベツ・玉葱） エネルギー 618 kcal	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め ほうれん草の菜種和え★ すまし汁（麴・小葱）■ 黄桃缶 エネルギー 606 kcal	ごはん チーズハンバーグ★●■ ウインナーとポテトのソテー★● コンソメスープ（ほうれん草・玉葱）● かぼちゃババロア● エネルギー 643 kcal	ごはん つくね焼き■★ 竹輪の甘辛炒め■ 白菜のサラダ★ しば漬 エネルギー 605 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