

月	火	水	木	金	土	日
			1 日	2 日	3 日	4 日
			あんかけ焼きそば★■ツバ しゅうまい 焼売★●■ ちゅうか 中華スープ（ほうれん草・キャベツ） あんにんどうふ 杏仁豆腐●	ごはん とりにく からあ 鶏肉のマヨネーズ焼き★■ ブロッコリーのあんかけ★● あおな あ もの 青菜の和え物★■ みそしる たまねぎ 味噌汁（たまねぎ・わかめ）	ごはん ぶたにく みそ や 豚肉の味噌焼き★ さいとも 里芋とはんぺんの煮物★■ だいこん 大根のサラダ★● はくどうかん 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●	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★ ブロッコリーの胡麻ポン酢和え みそしる かぼちゃ たまねぎ 味噌汁（南瓜・玉葱） たいみそ	ごはん しろみさかな 白身魚のちゃんちゃん焼き★●■ とうふ にもの 豆腐の煮物 キャベツの和え物 みそしる 味噌汁（さつま芋・玉葱）	ごはん スパニッシュオムレツ★● あおな 青菜のソテー★ カリフラワーのサラダ★ コーンスープ●■	ごはん シャーレン豆腐★■※ はるさめ あ もの 春雨の和え物 ちゅうか 中華スープ（卵・小葱）★ マスカットゼリー	ごはん も あ フライ盛り合わせ★●■ だいこん にもの 大根の煮物 はなやさい 花野菜のサラダ★ のりの佃煮	
エネルギー 590 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 562 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 622 kcal	
12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日
ぶたやきにくどん 豚焼肉丼★ たまご豆腐 卵豆腐★■ あおな 青菜ののり和え みそしる 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	ごはん とりにく 鶏肉のソテーおろしソース★■ ビーフンソテー★ みそしる たまねぎ 味噌汁（玉葱・わかめ） パイン缶	ごはん さくら たつたあ 鰯の竜田揚げ★■ さいとも い に 里芋の炒り煮 ほうれん草の和え物 すまし汁（豆腐・小葱）	ごはん おやこに 親子煮★ だいこん いた に 大根の炒め煮 なす ひた 茄子のお浸し みそしる 味噌汁（麩・絹さや）■	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	ごはん かぼちゃ わふう 南瓜の煮物 はくさい わふう 白菜の和風マヨ和え★■ りんご缶	
エネルギー 599 kcal	エネルギー 596 kcal	エネルギー 611 kcal	エネルギー 613 kcal	エネルギー 593 kcal	エネルギー 572 kcal	
19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
ごはん さば しおや 鯖の塩焼き★■ やさい 野菜コロッケ★●■ こまつな ごまあ 小松菜の胡麻和え みそしる 味噌汁（大根・小葱）	みそ どん 味噌カツ丼★●■ はくさい 白菜のゆかり和え★■ すまし汁（豆腐・ほうれん草） わらびもち風	ごはん とうふ 豆腐のオイスター炒め★ キャベツの中華和え ちゅうか 中華スープ（卵・小葱）★ よう かん 洋なし缶	ごはん ガリパタチキン★● だいこん にもの 大根の煮物 みそしる たまねぎ 味噌汁（玉葱・わかめ） ぶどうムース●	ごはん ぶたにく 豚肉のごまだれかけ★ さつま芋の甘煮 こまつな ひた 小松菜のお浸し みそしる 味噌汁（キャベツ・絹さや）	ごはん しろみさかな 白身魚のタルタル焼き★■ けんちん炒め なす いた 茄子の青じそ和え たいみそ	
エネルギー 619 kcal	エネルギー 628 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 643 kcal	エネルギー 585 kcal	
26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日	
ごはん にくやさいいた 肉野菜炒め★ ぎょうざ 餃子★●■ あおな 青菜のポン酢和え★■ ちゅうか 中華スープ（わかめ・人参）	ごはん とりにく 鶏肉のハニーマスタード焼き★● だいこん にもの 大根の煮物★■ みそしる ちんげんさい たまねぎ 味噌汁（青梗菜・玉葱） あお 青りんごゼリー	ごはん さくら しょうかに 鰯の生煮焼★■ い とうふ 炒り豆腐★ あおな あ もの 青菜の和え物 みそしる 味噌汁（キャベツ・玉葱）	ごはん とうふ やさい 豆腐と野菜の味噌炒め★ ほうれん草の菜種和え★ すまし汁（麩・小葱）■ おうとうかん 黄桃缶	ごはん チーズハンバーグ★●■ やわ 柔らかポークとポテトのソテー★● コンソメスープ（ほうれん草・玉葱）● かぼちゃババロア●	ごはん つくね焼き★■ はんぺん あまからいた の甘辛炒め★■ はくさい 白菜のサラダ★ たいみそ	
エネルギー 585 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 649 kcal	エネルギー 620 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 ちゅうしょく がいちゅう べんとう
日曜日の昼食は外注のお弁当です