

月	火	水	木	金	土	日
中華丼★ <b>※</b> 餃子★ <b>●</b> 中華スープ (春雨・小葱) 杏仁豆腐●	ごはん つくね焼き★ <b>■</b> もやしのソテー★ <b>●</b> 揚げ茄子の青じそ和え 味噌汁 (南瓜・油揚げ)	スパゲティクリームソース <b>●</b> <b>■</b> サラダ (キャベツ・カニカマ) ★ <b>※</b> コンソメスープ (ほうれん草・えのき) <b>●</b> 青りんごゼリー	ごはん 揚げ鰯のおろし煮 金平ごぼう 味噌汁 (里芋・わかめ) ふりかけ★ <b>■</b> <b>※</b>	ごはん チキンチャップ <b>●</b> <b>■</b> アスパラのソテー★ <b>●</b> 大根の甘酢和え 味噌汁 (麩・葱) <b>■</b>	ごはん 豚肉の生姜炒め★ がんともの煮物 サラダ (白菜・ツナ) ★ <b>●</b> <b>■</b> 梅びしお	
ごはん メンチカツ★ <b>●</b> <b>■</b> ひじきの煮物 味噌汁 (小松菜・油揚げ) パン缶	ごはん えび玉あんかけ★ <b>※</b> ビーフンの炒め物 もやしのナムル すまし汁 (麩・小葱) <b>■</b>	ごはん 鶏肉のピザ風焼き <b>●</b> <b>■</b> じゃがいもの和風ソテー★ コンソメスープ (ほうれん草・人参) <b>●</b> メロンムース●	ごもく 五日チャーハン★ <b>●</b> <b>■</b> 野菜の中華炒め 中華スープ (豆腐・絹さや) ピーチゼリー	ごはん 豚肉のカレー炒め★ 青菜の煮浸し さつまいもサラダ★ 味噌汁 (キャベツ・しめじ)	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 厚揚げの煮物 青菜の梅和え りんご缶	
ごはん 糖の味噌マヨネーズ焼き★ 大根のツナ煮 キャベツのサラダ★ <b>●</b> 味噌汁 (玉葱・わかめ)	ソース焼きそば★ <b>■</b> 焼売★ <b>●</b> 中華スープ (チンゲン菜・葱) ぶどうゼリー	ごはん 豚肉のたまご ごぼうの炒り煮★ <b>■</b> 青菜のなめたけ和え 味噌汁 (里芋・油揚げ)	ごはん 鶏肉の香味焼き けんちん炒め 胡瓜と竹輪のおろし和え 味噌汁 (麩・絹さや) <b>■</b>	ごはん ハンバーグ★ <b>●</b> <b>■</b> 野菜のソテー★ <b>■</b> スパゲティサラダ★ <b>■</b> 味噌汁 (大根・油揚げ)	ごはん ホキの天ぷら★ <b>■</b> 南瓜のそぼろ煮 白菜のポン酢和え たいみそ	
ごはん チキン南蛮★ <b>■</b> 青菜のお浸し 味噌汁 (玉葱・わかめ) しば漬け	ビーフストロガノフ <b>●</b> <b>■</b> サラダ (レタス・ブロッコリー) ★ コンソメスープ (キャベツ・ベーコン) ★ <b>●</b> <b>■</b> ロールケーキ (いちご風味) ★ <b>●</b> <b>■</b>	ごはん 鯛の照り焼き カリフラワーの炒め物★ <b>●</b> キャベツの磯辺和え 味噌汁 (大根・絹さや)	ごはん 鶏肉のパン粉焼き <b>●</b> <b>■</b> ジャーマンポト★ <b>●</b> 大根のサラダ★ <b>■</b> <b>※</b> 味噌汁 (白菜・人参)	ごはん 鮭のバター醤油焼き★ <b>●</b> <b>■</b> 竹輪の甘辛炒め ほうれん草の辛子マヨ和え★ すまし汁 (卵・麩) ★ <b>■</b>	ごはん 豚肉のガーリック炒め 豆腐のかき玉あんかけ★ ブロッコリーの和え物 白桃缶	
ごはん 肉じゃが 青菜の中華炒め 隠元の胡麻和え のりの佃煮						

★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

月	火	水	木	金	土	日
1日						
中華丼★※ 餃子★●■ 中華スープ (春雨・小葱) 杏仁豆腐●	ごはん つくね焼き★ キャベツのソテー★●■ 茄子の青じそ和え■ 味噌汁 (南瓜・わかめ)	スパゲティクリームソース●■ サラダ (キャベツ・はんぺん) ★■ コンソメスープ (ほうれん草・人参) ●■ 青りんごゼリー	ごはん 白身魚のおろし煮★■ かぶの金平★● 味噌汁 (里芋・わかめ) のりの佃煮■	ごはん チキンチャップ★●■ 青菜のソテー★●■ 大根の甘酢和え★■ 味噌汁 (鮭・絹さや) ■	ごはん 豚肉の生姜炒め★ 豆腐の煮物 サラダ (白菜・はんぺん) ★●■ 梅びしお	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
630 kcal	568 kcal	642 kcal	574 kcal	565 kcal	590 kcal	
9日						
ごはん メンチカツ★●■ ひじきの煮物★■ 味噌汁 (小松菜・わかめ) パン缶	ごはん えび玉あんかけ★■※ ビーフンの炒め物★● 白菜のナムル すまし汁 (鮭・小葱) ■	ごはん 鶏肉のピザ風焼き★●■ じゃがいもの和風ソテー★■ コンソメスープ (ほうれん草・人参) ●■ メロンムース	ごもく 五目チャーハン★● 野菜の中華炒め 中華スープ (豆腐・絹さや) ピーチゼリー	ごはん 豚肉のカレー炒め★ 青菜の煮浸し さつまいもサラダ★ 味噌汁 (キャベツ・わかめ)	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ★■ 豆腐の煮物 青菜の梅和え りんご缶	
644 kcal	601 kcal	600 kcal	569 kcal	612 kcal	600 kcal	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ごはん 鶏の味噌マヨネーズ焼き★■ 大根の煮物★■ キャベツのサラダ★● 味噌汁 (玉葱・わかめ)	ソース焼きそば★■が 焼売★●■ 中華スープ (チンゲン菜・たまねぎ) ぶどうゼリー	ごはん 豚肉の玉子とじ★ 大根の炒り煮★■ 青菜の和え物 味噌汁 (里芋・豆腐)	ごはん 鶏肉の香味焼き★ けんちん炒め 胡瓜とはんぺんのおろし和え★■ 味噌汁 (鮭・絹さや) ■	ごはん ハンバーグ★●■ 野菜のソテー★■ スパゲティサラダ★■ 味噌汁 (大根・わかめ)	ごはん 白身魚の天ぷら★■ 南瓜のそぼろ煮 白菜のポン酢和え たいみそ	
595 kcal	604 kcal	635 kcal	564 kcal	607 kcal	596 kcal	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
ごはん チキン南蛮★■ 青菜のお浸し 味噌汁 (玉葱・わかめ) 梅びしお	ビーフストロガノフ★●■ サラダ (ブロッコリー・カリフラワー) ★ コンソメスープ (キャベツ・人参) ●■ ロールケーキ (いちご風味) ★●■	ごはん 鶏の照り焼き★■ カリフラワー炒め物★● キャベツの和え物 味噌汁 (大根・絹さや)	ごはん 鶏肉のパン粉焼き★●■ ジャーマンポト★● 大根のサラダ★■ 味噌汁 (白菜・人参)	ごはん 鮭のバター醤油焼き★●■ はんぺんの甘辛炒め★■ ほうれん草の和風マヨ和え★ すまし汁 (卵・鮭) ★■	ごはん 豚肉のガーリック炒め★ 豆腐のかき玉あんかけ★ ブロッコリーの和え物 白桃缶	
568 kcal	613 kcal	598 kcal	598 kcal	632 kcal	606 kcal	
30日						
ごはん 肉じゃが★ 青菜の中華炒め★■※ ほうれん草の胡麻和え のりの佃煮■						
602 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