

月	火	水	木	金	土 1日	日 2日
ごはん ホキのタルタル焼き★■ きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物★■ ほうれん草の胡麻和え たいみそ	ごはん ぶたにく はるさめ いた もの 豚肉と春雨の炒め物■ なす いた に 茄子の炒め煮 ナムル(もやし・小松菜) ちゅうか とうふ みずな 中華スープ(豆腐・水菜)	ごはん とりにく ねぎおいた 鶏肉の葱塩炒め★■ さいも にももの 里芋の煮物 みそしる 味噌汁(ほうれん草・えのき) みかん缶	ごはん ソース焼きそば★■ ぎょうざ 餃子★●■ ちゅうか たまごきぬ 中華スープ(卵・絹さや)★ ジャムヨーグルト●	ごはん さくら みそづ 鱈の味噌漬け焼き い どうふ 炒り豆腐★ あおな いそべあ 青菜の磯辺和え すまし汁(麩・小葱)■	ごはん バーベキューチキン★ やさい 野菜ソテー(アスパラ・玉葱)★●■ ポテトサラダ★ おうとうかん 黄桃缶	
エネルギー kcal 611	エネルギー kcal 648	エネルギー kcal 609	エネルギー kcal 606	エネルギー kcal 624	エネルギー kcal 613	エネルギー kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
かしわ寿司★■ ブロッコリーのあんかけ★■※ とんじる 豚汁 まっちゃん 抹茶パバロア●	ごはん ごはんに 白身魚フライとコロッケ★●■ だいこん 大根サラダ★■※ みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白菜・油揚げ) かつぱ かつぱ揚げ■	ごはん とりにく 鶏肉のクリームソース●■ キャベツのソテー★●■ マカロニサラダ★■ コンソメスープ(ほうれん草・人参)●■	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き ちくげんに 筑前煮 あおな からし あ 青菜の辛子和え みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん チーズハンバーグ★●■ はくさい 白菜のコールスローサラダ★ コンソメスープ(卵・小葱)★●■ チョコパウムクーヘン★●■	ごはん つくね つくね焼き★■ ピーフンの炒め物★● あおな ずあ 青菜のポン酢和え のりの佃煮■	
エネルギー kcal 601	エネルギー kcal 606	エネルギー kcal 621	エネルギー kcal 645	エネルギー kcal 629	エネルギー kcal 604	エネルギー kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごもく 五目チャーハン★●■ なす ちゅうかいた 茄子の中華炒め■ ちゅうか はるさめ にんじん 中華スープ(春雨・人参) あお 青りんごゼリー	ごはん ごはんに スパゲティマトソース★●■ サラダ(レタス・カニカマ)★■※ コンソメスープ(小松菜・エノキ)●■ イチゴムース●	ごはん ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め★■ とうがん にももの 冬瓜の煮物■ ほうれん草のなめたけ和え■ みそしる ふ きぬ 味噌汁(麩・絹さや)■	ごはん とりにく 鶏肉のソテーオニオンソース■ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ(キャベツ・人参)●■ パイン缶	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 しゆーまい エビ焼売★●■※ もやしの中華和え ちゅうか たまごねぎ 中華スープ(卵・葱)★	ごはん さくら にっづ 鱈の煮付け プロッコリーと玉子のソテー★●■ ひじきのサラダ★●■ みかん缶	
エネルギー kcal 625	エネルギー kcal 624	エネルギー kcal 604	エネルギー kcal 623	エネルギー kcal 634	エネルギー kcal 604	エネルギー kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん いそべあ ホキの磯辺揚げ★■ けんちん炒め はくさい あ もの 白菜の和え物 みそしる さいとも 味噌汁(里芋・わかめ)	ごはん ごはんに 鶏肉の唐揚げ★ だいこん 大根のかきたまあんかけ★ みそしる はくさい 味噌汁(白菜・チンゲン菜) おうとうかん 黄桃缶	ごはん ごはんに 鱈のコーンソース●■ ジャーマンポテト★● キャベツのマヨネーズ和え★ コンソメスープ(玉葱・インゲン)●■	ごはん ごはんに チンジャオロース 青菜のナムル★● 中華スープ(卵・わかめ)★ あんじんどうふ 杏仁豆腐●	ごはん ごはんに 和風チキンピカタ■★ キャベツのソテー★● はくさい 白菜のゆかり和え みそしる だいこん あぶらあ 味噌汁(大根・油揚げ)		
エネルギー kcal 634	エネルギー kcal 647	エネルギー kcal 602	エネルギー kcal 605	エネルギー kcal 603	エネルギー kcal	エネルギー kcal
24日	25日	26日	27日	28日		

★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 1日	日 2日
					ごはん 白身魚のタルタル焼き★■ 大根の煮物★■ ほうれん草の胡麻和え たいみそ	
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
かしわ寿司★●■ ブロッコリーのあんかけ★■ とんじる 豚汁★● まっちゃ 抹茶パバロア●	ごはん 豚肉と春雨の炒め物★ なす いた に 茄子の炒め煮 ナムル(大根・小松菜) 中華スープ(豆腐・絹さや)	ごはん 鶏肉の葱塩炒め★■ さいも にも 里芋の煮物 味噌汁(ほうれん草・玉葱) みかん缶	ソース焼きそば★■ワ 餃子★●■ 中華スープ(卵・絹さや)★ ジャムヨーグルト●	ごはん 鱈の味噌漬け焼き★■ 炒り豆腐★ 青菜の和え物 すまし汁(麩・小葱)■	ごはん バーベキューチキン★ 野菜ソテー(青菜・玉葱)★●■ ポテトサラダ★ 黄桃缶	
エネルギー 645 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 612 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 572 kcal	エネルギー 613 kcal	エネルギー kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
五目チャーハン★● なす ちゅうかいた 茄子の中華炒め■ ちゅうか ほうれん草 人参 中華スープ(春雨・人参) あお 青りんごゼリー	ごはん 白身魚フライとコロケ★●■ だいこん 大根サラダ★■ みそしる ほうれん草 人参 味噌汁(白菜・人参) うめ 梅びしお	ごはん 鶏肉のクリームソース★●■ キャベツのソテー★●■ スパゲティサラダ★■ コンソメスープ(ほうれん草・人参)●■	ごはん 鱈の塩焼き★■ 筑前煮 青菜の和え物 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん チーズハンバーグ★●■ 白菜のコールスローサラダ★ コンソメスープ(卵・小葱)★●■ チョコバウムクーヘン★●■	ごはん つくね焼き★■ ビーフンの炒め物★● 青菜のポン酢和え のりの佃煮■	
エネルギー 577 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 611 kcal	エネルギー 554 kcal	エネルギー 589 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん 白身魚の磯辺揚げ★■ けんちん炒め★● 白菜の和え物 味噌汁(里芋・わかめ)	スパゲティマトソース★●■ サラダ(キャベツ・はんぺん)★■ コンソメスープ(小松菜・人参)●■ イチゴムース●	ごはん 豚肉の生姜炒め★■ とうがん にも 冬瓜の煮物★■ ほうれん草の和え物 味噌汁(麩・絹さや)■	ごはん 鶏肉のソテーオニオンソース★■ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ(キャベツ・人参)●■ パイ缶	ごはん 麻婆豆腐 エビ焼売★●■※ 青菜の中華和え 中華スープ(卵・わかめ)★	ごはん 鱈の煮付け★■ ブロッコリーと玉子のソテー★●■ ひじきのサラダ★●■ みかん缶	
エネルギー 606 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 557 kcal	エネルギー kcal
24日	25日	26日	27日	28日		
ごはん 豚肉のガーリック炒め★ 豆腐の煮物 白菜のしそ風味和え■ 味噌汁(南瓜・絹さや)	ごはん 鶏肉の唐揚げ★ 大根のかきたまあんかけ★ 味噌汁(白菜・チンゲン菜) 黄桃缶	ごはん 白身魚のコーンソース★●■ ジャーマンポテト★● キャベツのマヨネーズ和え★ コンソメスープ(玉葱・絹さや)●■	ごはん チンジャオロース★ 青菜のナムル★● 中華スープ(卵・わかめ)★ 杏仁豆腐●	ごはん 和風チキンピカタ★■ キャベツのソテー★● 白菜のゆかり和え 味噌汁(大根・絹さや)		
エネルギー 563 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 574 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 578 kcal	エネルギー kcal	エネルギー 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