

月	火	水	木	金	土 1日	日 2日
						
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 kcal	エネルギー kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ひな 雛ちらし★■※ かぼちゃ あつあ 南瓜と厚揚げのそぼろあん すまし汁 (麩・菜の花) ■ ピーチゼリー	あんかけ焼きそば★■※ シューマイ★●■ ちゅうか 中華スープ (ほうれん草・椎茸) ジャムヨーグルト●	ごはん すわら なんと 鱈の南部焼き さといも 里芋のそぼろ煮 もやしの梅肉和え みそしる たいこん あぶらあ 味噌汁 (大根・油揚げ)	ごはん タンドリーチキン● あおな 青菜のソテー★● だいこん 大根サラダ★●■ たまご きぬ コンソメスープ (卵・絹さや) ★●■	ごはん ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風★ いたもの カリフラワーの炒め物 はくさい あ もの 白菜の和え物■ みそしる とうふ こねざ 味噌汁 (豆腐・小葱)	ごはん とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ★ こうやとうふ にももの 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し はくわかん ひた 白桃缶	
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 kcal	エネルギー kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん あつあ 厚揚げのオイスター炒め■ マカロニサラダ★■ みそしる たまごねざ 味噌汁 (玉葱・わかめ) しば漬け■	ごはん さば てる 鱈の照り焼き きんぴら 金平ごぼう もやしのおかか和え みそしる はくさい きぬ 味噌汁 (白菜・絹さや)	ごはん クリームシチュー●■ キャベツのサラダ★ オレンジゼリー	ごはん つくね焼き★■ きんぴらたいこん い 切干大根の炒り煮 あおな 青菜のなめたけ和え■ みそしる 味噌汁 (さつまいも・小葱)	ぶたどん 豚丼 はるさめ 春雨サラダ みそしる あぶらあ 味噌汁 (もやし・油揚げ) バナナムース●	ごはん こんさや ひたし ホキの揚げ浸し こんさや さつま揚げの煮物★■ ももの キャベツのフレンチ和え★● 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 kcal	エネルギー kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん とりにく じぶに 鶏肉の治部煮 ブロccoliのツナ和え★●■ すまし汁 (麩・小葱) ■ おうとうかん 黄桃缶	ごはん ほいこーろー■ ぎょうざ★●■ あおな ちゅうかあ 青菜の中華和え ちゅうか たまご こねざ 中華スープ (卵・葱) ★	ごはん とりにく たらあ 鶏肉の唐揚げ★ わかたけに 若竹煮 はくさい ず あ 白菜のポン酢和え みそしる 味噌汁 (じゃがいも・絹さや)	ごはん たら なたねや 鱈の菜種焼き★ あおな いたもの 青菜の炒め物 いんげん ごとま インゲンの胡麻マヨ和え★ みそしる さといも あぶらあ 味噌汁 (里芋・油揚げ)	わふう 和風スパゲティ★●■ ミモザサラダ (ブロccoli・カリフラワー) ★ こんさや いたもの コンソメスープ (白菜・人参) ●■ ヨーグルトパバロア●	ごはん かぼちゃ にももの ハンバーグ★●■ 南瓜の煮物 あおな 青菜のドレッシング和え★●■ よう かん 洋なし缶	
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 kcal	エネルギー kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
ポークカレー●■ シーザーサラダ (レタス・ベーコン) ★● コンソメスープ (キャベツ・えのき) ●■ プリン●	ごはん とりにく 鶏肉のソテーオニオンソース■ さといも にももの 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し みそしる とうふ ひた 味噌汁 (麩・わかめ) ■	ごはん あじふらい やさい アジフライと野菜コロッケ★●■ ブロccoliの胡麻和え みそしる たまごねざ 味噌汁 (玉葱・かいわれ菜) みかん缶	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き■ ひじき にももの ひじきの煮物★■ キャベツの和風マヨ和え★ みそしる はくさい きぬ 味噌汁 (白菜・絹さや)	ごはん にく やさい いた 肉野菜炒め■ だいこん いたもの 大根のつや煮 もやし いたもの もやしのサラダ★●■ すまし汁 (たまご・小葱) ★	ごはん とりにく や 鶏肉のマヨネーズ焼き★■ がんもの煮物 あおな からし あ 青菜の辛子和え うめ かん 梅びしお	
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 kcal	エネルギー kcal
31日						
ごはん とりにく ちや 鶏肉のパン粉焼き★●■ キャベツのソテー★● コンソメスープ (卵・小葱) ★●■ パイン缶						
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 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

月	火	水	木	金	土 1日	日 2日
ごはん 豚肉の葱塩炒め★ じゃが芋の煮物★■ わかめサラダ■ のりの佃煮■	ごはん あんかけ焼きそば★■※ソバ	ごはん 鱈の南部焼き★■ 里芋のそぼろ煮 小松菜の梅肉和え 味噌汁 (大根・わかめ)	ごはん タンドリーチキン★● 青菜のソテー★● 大根のサラダ★●■ コンソメスープ (卵・絹さや)★●■	ごはん 豚肉の柳川風★ カリフラワーの炒め物 白菜の和え物★■ 味噌汁 (豆腐・小葱)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ★ 豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 白桃缶	
エネルギー kcal 3日	エネルギー kcal 4日	エネルギー kcal 5日	エネルギー kcal 6日	エネルギー kcal 7日	エネルギー kcal 582 8日	エネルギー kcal 9日
ひな 雛ちらし★■※ 南瓜と豆腐のそぼろあん すまし汁 (麩・菜の花) ■ ピーチゼリー	あんかけ焼きそば★■※ソバ シューマイ★●■ 中華スープ (ほうれん草・人参) ジャムヨーグルト●	ごはん 鱈の南部焼き★■ 里芋のそぼろ煮 小松菜の梅肉和え 味噌汁 (大根・わかめ)	ごはん タンドリーチキン★● 青菜のソテー★● 大根のサラダ★●■ コンソメスープ (卵・絹さや)★●■	ごはん 豚肉の柳川風★ カリフラワーの炒め物 白菜の和え物★■ 味噌汁 (豆腐・小葱)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ★ 豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 白桃缶	
エネルギー kcal 591 10日	エネルギー kcal 588 11日	エネルギー kcal 583 12日	エネルギー kcal 559 13日	エネルギー kcal 626 14日	エネルギー kcal 585 15日	エネルギー kcal 16日
ごはん 豆腐のオイスター炒め★ スパゲティサラダ★■ 味噌汁 (玉葱・わかめ) うめ梅びしお	ごはん 鯖の照り焼き★■ 金平大根 カリフラワーの和え物 味噌汁 (白菜・絹さや)	ごはん クリームシチュー★●■ キャベツのサラダ★ オレンジゼリー	ごはん つくね焼き★■ 大根の煮物 青菜の和え物 味噌汁 (さつまいも・小葱)	豚丼★ 春雨サラダ 味噌汁 (玉葱・麩) ■ バナナムース●	ごはん 白身魚の揚げ浸し★■ 根菜とはんぺんの煮物★■ キャベツのフレンチ和え★● たいみそ	
エネルギー kcal 611 17日	エネルギー kcal 574 18日	エネルギー kcal 613 19日	エネルギー kcal 578 20日	エネルギー kcal 624 21日	エネルギー kcal 596 22日	エネルギー kcal 23日
ごはん 鶏肉のじゆ煮★ ブロッコリーのドレッシング和え★●■ すまし汁 (麩・小葱) ■ 黄桃缶	ごはん ホイコーロー★ 餃子★●■ 青菜の中華和え 中華スープ (卵・わかめ) ★	ごはん 鶏肉の唐揚げ★ 大根の煮物 白菜のポン酢和え 味噌汁 (じゃがいも・絹さや)	ごはん 白身魚の菜種焼き★■ 青菜の炒め物★● カリフラワーの胡麻マヨ和え★ 味噌汁 (里芋・わかめ)	和風スパゲティ★●■ ミモザサラダ (ブロッコリー・カリフラワー) ★ コンソメスープ (白菜・人参) ●■ ヨーグルトパバロア●	ごはん ハンバーグ★●■ 南瓜の煮物 青菜のドレッシング和え★●■ 洋なし缶	
エネルギー kcal 564 24日	エネルギー kcal 624 25日	エネルギー kcal 580 26日	エネルギー kcal 613 27日	エネルギー kcal 592 28日	エネルギー kcal 632 29日	エネルギー kcal 30日
ポークカレー●■ シーザーサラダ (カリフラワー・胡瓜等) ★● コンソメスープ (キャベツ・人参) ●■ プリン●	ごはん 鶏肉のソテーオニオンソース★■ 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 (麩・わかめ) ■	ごはん アジフライと野菜コロッケ★●■ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 (玉葱・わかめ) みかん缶	ごはん 鶏肉の照り焼き★■ ひじきの煮物★■ キャベツの和風マヨ和え★ 味噌汁 (白菜・絹さや)	ごはん 肉野菜炒め★■ 大根のつや煮 白菜のサラダ★●■ すまし汁 (卵・小葱) ★	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き★■ 豆腐の煮物 青菜の和え物 うめ梅びしお	
エネルギー kcal 613 31日	エネルギー kcal 575	エネルギー kcal 603	エネルギー kcal 552	エネルギー kcal 564	エネルギー kcal 558	エネルギー kcal
ごはん 鶏肉のパン粉焼き★●■ キャベツのソテー★● コンソメスープ (卵・小葱) ★●■ パイン缶						
エネルギー kcal 591	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 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