

	1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		6(土)		7(日)
朝食													
昼食	ご飯 豚肉のくわ焼き マカロニサラダ	エネルギー 888kcal	麦ごはん きのこのすまし汁 はまちの照り焼き 酢みそ和え	エネルギー 701kcal	散らし寿司 ひなあられ 筑前煮 菜の花と豆腐のすまし汁	エネルギー 726kcal	ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ	エネルギー 770kcal	ご飯 ポークピカタ かぶの酢の物	エネルギー 778kcal			
夕食													
	8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)		13(土)		14(日)
朝食													
昼食	ご飯 照り焼きチキン 五目金平	エネルギー 802kcal	ご飯 さわらのパジルオイル焼き 豚バラれんこん	エネルギー 701kcal	ご飯 豚肉のまいたけ炒め かぼちゃサラダ	エネルギー 771kcal	ご飯 すまし汁 あじの南蛮漬け もやし胡麻和え	エネルギー 766kcal	カレーライス コールスローサラダ 牛乳 りんご	エネルギー 863kcal			
夕食													
	15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		20(土)		21(日)
朝食													
昼食	ハヤシライス スクランブルエッグサラダ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 963kcal	ご飯 けんちん汁 さわらのみそ焼き 卵の花	エネルギー 792kcal	ツナマヨパン コンソメスープ ホットドッグ ソファール 鶏肉の酢煮	エネルギー 896kcal	わかめご飯 焼きそば 揚げ餃子	エネルギー 786kcal	中華おこわ 春キャベツと豚肉の炒め物 中華和え	エネルギー 786kcal			
夕食													
	22(月)		23(火)		24(水)		25(木)		26(金)		27(土)		28(日)
朝食													
昼食	ご飯 ささみフライ 糸こんにゃくの玉子とじ	エネルギー 740kcal	麦ごはん たらのねぎソースかけ さつまいもサラダ	エネルギー 790kcal	ポークカレー かいわれサラダ 野菜ジュース ヨーグルト	エネルギー 886kcal	ご飯 豚汁 さばの塩焼きと大根おろし 青菜ときのこの磯辺和え	エネルギー 746kcal	ご飯 いちご 鶏肉の松風焼き ひじきの炒り煮	エネルギー 733kcal			
夕食													
	29(月)		30(火)		31(水)	※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。							
朝食													
昼食	ご飯 鶏肉のねぎソースかけ ポテトサラダ	エネルギー 740kcal	ご飯 みそ汁 さけのパン粉焼き レバーベーキュー	エネルギー 887kcal	ご飯 煮込みハンバーグ フレンチサラダ	エネルギー 856kcal							
夕食													



