

|       | 月曜日                                                                                         | 火曜日                                                                                                                       | 水曜日                                                                                                   | 木曜日                                                                                                         | 金曜日                                                                                            |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お昼ごはん |            | 1                                                                                                                         | 2                                                                                                     | 3                                                                                                           | 4                                                                                              |
|       |                                                                                             | 麦ご飯<br>さばの竜田揚げ<br>生野菜<br>さば わかめ、大根、キャベツ<br>青菜のお浸し<br>こまつなもやし、人参、黒ゴマ、ちりめん                                                  | ロコモコ丼<br>合挽、トマト、レタス、かいわれ、卵<br>ポテトサラダ<br>じゃがいも、ハム、きゅうり、玉ねぎ、卵、コーン<br>オニオンスープ<br>玉ねぎ、人参、パセリ              | ご飯 ゴールデンキウイ<br>さわらのバジルオイル焼き<br>温野菜<br>さわら 人参、ブロッコリー、キャベツ<br>中華サラダ<br>きゅうり、くらげ、きくらげ、白ごま                      | チキンカレー<br>鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース<br>和風サラダ<br>大根、人参、きゅうり、セロリ、かいわれ、レタス、白ごま<br>ぶどうジュース<br>ヨーグルト  |
|       |                                                                                             | エネルギー 735 Kcal<br>水分 258 g<br>たんばく質 33.3 g<br>食塩相当量 2.9 g                                                                 | エネルギー 756 Kcal<br>水分 277 g<br>たんばく質 27.8 g<br>食塩相当量 3.9 g                                             | エネルギー 633 Kcal<br>水分 260 g<br>たんばく質 27.2 g<br>食塩相当量 1.2 g                                                   | エネルギー 780 Kcal<br>水分 525 g<br>たんばく質 23.5 g<br>食塩相当量 4.4 g                                      |
| お昼ごはん | 7                                                                                           | 8                                                                                                                         | 9                                                                                                     | 10                                                                                                          | 11                                                                                             |
|       | ご飯<br>ポークピカタ<br>焼き野菜<br>豚肉、卵、パセリ、ズッキーニ、じゃがいも<br>さつま芋サラダ<br>さつまいも、サニーレタス、カイワレ、ハム、玉ねぎ         | ご飯 味噌汁<br>じゃがいも、生揚げ、わかめ、ねぎ<br>はまちの照り焼き<br>大根おろし<br>はまち 大根<br>白和え<br>人参、こんにゃく、みつば、しいたけ、豆腐、白ごま                              | ご飯<br>チキン南蛮 生野菜<br>鶏肉、玉ねぎ、卵、パセリ、レタス、トマト<br>粒マスタードサラダ<br>かいわれ、はくさい、ハム、卵                                | 中華丼<br>豚肉、えび、いか、はくさい、青ピーマン、玉ねぎ、人参、筍、しいたけ、うずら<br>春雨の三色和え<br>春雨、ハム、きゅうり、卵<br>きくらげのスープ<br>チンゲン菜、きくらげ、豆腐、白ごま、ねぎ | ご飯<br>鶏肉のチーズ焼き<br>焼き野菜<br>鶏肉、赤ピーマ、黄ピーマン、ブロッコリー<br>ポークビーンズ<br>大豆、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース        |
|       | エネルギー 884 Kcal<br>水分 234 g<br>たんばく質 34.7 g<br>食塩相当量 1.6 g                                   | エネルギー 717 Kcal<br>水分 296 g<br>たんばく質 34.6 g<br>食塩相当量 4.7 g                                                                 | エネルギー 988 Kcal<br>水分 310 g<br>たんばく質 35.9 g<br>食塩相当量 2.9 g                                             | エネルギー 680 Kcal<br>水分 260 g<br>たんばく質 27.9 g<br>食塩相当量 2.9 g                                                   | エネルギー 841 Kcal<br>水分 308 g<br>たんばく質 38.6 g<br>食塩相当量 2.5 g                                      |
| お昼ごはん | 14                                                                                          | 15                                                                                                                        | 16                                                                                                    | 17                                                                                                          | 18                                                                                             |
|       | エビフライカレー<br>牛肉、えび、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース<br>大豆サラダ<br>大豆、ハム、きゅうり、かいわれ、チーズ<br>バナナジュース<br>バナナ、牛乳 | ご飯<br>おろし豆腐ハンバーグ<br>添え野菜<br>鶏肉、豆腐、卵、生姜、白ねぎ、人参、玉ねぎ、筍、しいたけ、ブロッコリー、人参<br>筑前煮<br>鶏肉、人参、れんこん、たけのこ、こんにゃく、いんげん                   | ハヤシライス<br>牛肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース<br>フレンチサラダ<br>レタス、きゅうり、ハム、りんご、干しぶどう<br>コーヒー<br>手作り牛乳ゼリー<br>牛乳             | ご飯<br>たらの香草パン粉焼き<br>温野菜<br>たら かぼちゃ、アスパラ<br>スパサラダ<br>パスタ、ハム、人参、きゅうり                                          | 照り焼きチキンバーガー<br>黒糖パン<br>鶏肉、レタス<br>トマトスープ<br>トマト、玉ねぎ、ベーコン、卵、パセリ<br>かいわれサラダ<br>かいわれ、干しえび、きゅうり、わかめ |
|       | エネルギー 997 Kcal<br>水分 294 g<br>たんばく質 36.2 g<br>食塩相当量 5.1 g                                   | エネルギー 758 Kcal<br>水分 437 g<br>たんばく質 32.4 g<br>食塩相当量 3.9 g                                                                 | エネルギー 825 Kcal<br>水分 297 g<br>たんばく質 22.2 g<br>食塩相当量 3.7 g                                             | エネルギー 721 Kcal<br>水分 244 g<br>たんばく質 34.5 g<br>食塩相当量 1.8 g                                                   | エネルギー 847 Kcal<br>水分 176 g<br>たんばく質 24.5 g<br>食塩相当量 4.9 g                                      |
| お昼ごはん | 21                                                                                          | 22                                                                                                                        | 23                                                                                                    | 24                                                                                                          | 25                                                                                             |
|       | リクエストメニュー                                                                                   | ミートスパゲッティ<br>合挽、パスタ、玉ねぎ、人参、しいたけ、にんにく、パセリ、チーズ<br>ポトフスープ<br>玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー<br>ツナサラダ カフェオレ<br>ツナ、フレンチ、きゅうり、牛乳、トマト、玉ねぎ、大根 | 麦ご飯<br>八宝菜<br>豚肉、えび、いか、うずら、きくらげ、はくさい、筍、青ピーマン、玉ねぎ、人参、生姜<br>れんこんサラダ<br>れんこん、大根、人参、かいわれ、ちりめん             | ご飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>生野菜<br>鶏肉、にんにく、生姜、ベツ、大根、わかめ<br>卵の花<br>おから、人参、グリーンピース、えび、しいたけ                                | ゆかりご飯<br>しょうゆラーメン<br>焼き豚、もやし、わかめ、卵、ねぎ<br>春巻き 温野菜<br>ブロッコリー                                     |
|       | エネルギー 828 Kcal<br>水分 267 g<br>たんばく質 32.5 g<br>食塩相当量 4.9 g                                   | エネルギー 910 Kcal<br>水分 455 g<br>たんばく質 41.8 g<br>食塩相当量 5.6 g                                                                 | エネルギー 648 Kcal<br>水分 345 g<br>たんばく質 32.3 g<br>食塩相当量 2.9 g                                             | エネルギー 912 Kcal<br>水分 275 g<br>たんばく質 38.1 g<br>食塩相当量 3.3 g                                                   | エネルギー 778 Kcal<br>水分 284 g<br>たんばく質 27.8 g<br>食塩相当量 1.9 g                                      |
| お昼ごはん | 28                                                                                          | 29                                                                                                                        | 30                                                                                                    |                        |                                                                                                |
|       | ご飯<br>鶏肉の松風焼き<br>温野菜<br>鶏肉、えそ、卵、白ゴマ、さつまいも、いんげん<br>マカロニサラダ<br>マカロニ、ハム、きゅうり、玉ねぎ、卵             | ご飯 オレンジ<br>とんかつ 生野菜<br>豚肉、卵、キャベツ、サニーレタス<br>酢の物<br>大根、ちりめん、きゅうり、かまぼこ、わかめ、人参                                                | 焼きそばパン<br>ツナマヨパン<br>キャベツ、紅生姜、青のり ツナ<br>フライドポテト<br>ケチャップ添え<br>じゃがいも<br>春雨スープ<br>青りんごゼリー<br>春雨、しいたけ、わかめ |                                                                                                             |                                                                                                |
|       | エネルギー 825 Kcal<br>水分 246 g<br>たんばく質 40.3 g<br>食塩相当量 1.4 g                                   | エネルギー 763 Kcal<br>水分 225 g<br>たんばく質 32.6 g<br>食塩相当量 1.7 g                                                                 | エネルギー 803 Kcal<br>水分 240 g<br>たんばく質 19.5 g<br>食塩相当量 8.8 g                                             |                                                                                                             |                                                                                                |