

1（水）			2（木）			3（金）			4（土）			5（日）								
	朝食	ご飯 みそ汁（油あげ なす 玉ねぎ ねぎ） 高野煮 かまぼこ べったら漬 ミルミル	エネルギー 536kcal	テーブルロール ジャムパン ハムエッグと生野菜（レタス） コーヒー パイン缶	エネルギー 544kcal	ご飯 みそ汁（油あげ こまつな 玉ねぎ） 塩サケ ちくわ きんとき煮豆 のり佃煮	エネルギー 530kcal	ピザトースト （食パン ベーコン チーズ 玉ねぎ ピーマン） レーズンパン ミルクココア ぶどうゼリー	エネルギー 574kcal	ご飯 赤だし（なめこ 玉ねぎ わかめ） 味付けまぐろ 棒天 しば漬 ヤクルト400	エネルギー 467kcal									
	昼食	フィッシュバーガー ツナマヨパン シーザーサラダ（ハム クルトン レタス 赤キャベツ パプリカ きゅうり 玉ねぎ） コーヒー プリン	エネルギー 855kcal	紅鮭菜飯 みそ汁（かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ） はまちの照り焼きと大根おろし ひじき炒り煮（鶏肉 大豆 油あげ ひじき にんじん 干しいたけ）	エネルギー 777kcal	ご飯 ポークピカタと生野菜（キャベツ トマト） さつまいものサラダ（ベーコン さつま芋 にんじん 玉ねぎ）	エネルギー 834kcal	あんかけチャーハン（ごはん カニ カニカマ 卵 白菜 ねぎ） しゅうまいと温野菜（ブロッコリー） 杏仁豆腐（牛乳 寒天 みかん缶 パイン缶）	エネルギー 797kcal	ご飯 かきたま汁（卵 豆腐 わかめ ねぎ） さばのみそ焼きと温野菜（さつまいも ブロッコリー） 白菜のごま和え（ごま ちりめん 白菜 にんじん もやし）	エネルギー 779kcal									
	夕食	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ（卵 鶏肉 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ ブロッコリー） 青菜のピーナッツ和え（油あげ ピーナッツ こまつな キャベツ）	エネルギー 790kcal	ご飯 マーボー豆腐（合挽 豆腐 竹の子 干しいたけ ねぎ） もやしの酢の物（かまぼこ もやし かいわれ にんじん）	エネルギー 694kcal	ご飯 あじの南蛮漬けと生野菜（あじ 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 干しいたけ） キャベツのごまマヨ和え（ごま ちくわ キャベツ にんじん もやし）	エネルギー 673kcal	ご飯 鶏肉の酢煮（鶏肉 卵 じゃがいも 大根 にんじん 玉ねぎ） 海藻サラダ（ツナ きゅうり 大根 レタス 海藻ミックス）	エネルギー 854kcal	大豆入りカレー（米 大豆 合挽肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも らっきょう 福神漬） マカロニサラダ（卵 ハム マカロニ きゅうり たまねぎ） ヨーグルト	エネルギー 909kcal									
6（月）			7（火）			8（水）			9（木）			10（金）			11（土）			12（日）		
朝食	ご飯 みそ汁（油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ） 塩さば かまぼこ たくあん 納豆	エネルギー 585kcal	テーブルロール クリームフラワー スクランブルエッグと生野菜（レタス ミニトマト） コーヒー チーズ	エネルギー 575kcal	お茶漬 ソーセージ ごぼうのそぼろ煮 しば漬 ミルミル	エネルギー 518kcal	テーブルロール メロンパン 野菜ソテー（ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン） カフェオレ（低脂肪乳 コーヒー） パイン缶	エネルギー 553kcal	ご飯 みそ汁（豆腐 油あげ 玉ねぎ わかめ ねぎ） ウインナー 小魚佃煮 きんとき煮豆 味付のり	エネルギー 514kcal	ホットドッグ（ソーセージ キャベツ） クロワッサン カフェオレ もも缶	エネルギー 657kcal	ご飯 赤だし（なめこ 玉ねぎ わかめ） 厚焼き玉子 ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト400	エネルギー 506kcal						
昼食	ご飯 ささみのゆかりフライと生野菜（レタス 赤玉ねぎ きゅうり） 糸こんにゃくの玉子とし（干えび 卵 糸こんにゃく にんじん グリンピース）	エネルギー 657kcal	ご飯 雷汁（豆腐 こまつな） さけの塩焼きと大根おろし 金平ごぼう（ごま ごぼう にんじん こんにゃく）	エネルギー 617kcal	ご飯 にゅうめん（そうめん 油あげ かまぼこ ねぎ） 鶏肉の唐揚げと生野菜（キャベツ 赤キャベツ） 蒸しなすのごまみそ和え（ごま なす いんげん 青じそ）	エネルギー 815kcal	軽作業班2階リクエスト	エネルギー 966kcal	ご飯 ホイコーロー炒め（豚肉 キャベツ ニラ もやし にんじん） 焼きぎょうざと温野菜（ブロッコリー）	エネルギー 774kcal	ご飯 とりマヨと生野菜（レタス リーフレタス 赤玉ねぎ トマト） 三色和え（ハム 卵 春雨 きゅうり）	エネルギー 836kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き（アスパラ にんじん） ひじきサラダ（ツナ ひじき ほうれん草 にんじん きゅうり レタス）	エネルギー 800kcal						
夕食	ご飯 エビチリ（えび 玉ねぎ 茎にんにく 京ネギ） バンバンジー（鶏肉 ごま 京ねぎ ミニトマト ブロッコリー）	エネルギー 747kcal	ご飯 豚キムチ炒め（豚肉 キムチ 白菜） 焼きビーフン（干しエビ ビーフン 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン）	エネルギー 751kcal	ご飯 たらもの西京焼きと温野菜（かぼちゃ ブロッコリー） 白和え（ごま 豆腐 にんじん しめじ みつば こんにゃく）	エネルギー 576kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きときのこソテー（しめじ えのき 玉ねぎ コーン） 小松菜のお浸し（ちくわ 小松菜 にんじん もやし 黒ごま）	エネルギー 728kcal	ご飯 あじフライと温野菜（じゃがいも にんじん） 豆腐サラダ（豆腐 ちりめん わかめ かいわれ みょうが レタス）	エネルギー 778kcal	ご飯 マーボー豆腐（合挽 豆腐 竹の子 干しいたけ ねぎ） ザーサイの和え物（もやし きゅうり ザーサイ）	エネルギー 684kcal	ご飯 揚げさわらのしょうがあんかけ（こんにゃく にんじん） 小松菜の煮びたし（揚げ豆腐 こまつな しめじ）	エネルギー 708kcal						
13（月）			14（火）			15（水）														
朝食	ご飯 赤だし（豆腐 玉ねぎ わかめ 𠮟） ソーセージ きんとき煮豆 白菜漬 のり佃煮	エネルギー 496kcal	テーブルロール ココアメロンパン スパソテー（スパゲティー ハム ピーマン たまねぎ） カフェオレ	エネルギー 569kcal	ご飯 みそ汁（豆腐 油あげ わかめ ねぎ 玉ねぎ） 塩サバ ちくわ 昆布佃煮	エネルギー 533kcal	●軽作業班2階リクエスト													
昼食	ごはん あじのバジルオイル焼きと温野菜（フライドポテト にんじん） ほうれん草としめじのお浸し（ちくわ ほうれん草 もやし しめじ）	エネルギー 806kcal	ご飯 えびフライと生野菜（レタス 赤玉ねぎ トマト） もずくときゅうりの甘酢和え（きゅうり もずく）	エネルギー 606kcal	ハヤシライス（牛肉 玉ねぎ しめじ グリンピース） コールスローサラダ（キャベツ にんじん コーン） 牛乳 パナナ	エネルギー 886kcal	●旬の食材													
夕食	ご飯 鶏肉の梅ポンおろしソテーと温野菜（なす かぼちゃ） 長いもの短冊（かまぼこ 長いも きゅうり のり）	エネルギー 710kcal	ご飯 たらのごま焼きと温野菜（さつまいも オクラ） 大根のそぼろ煮（鶏肉 大根 にんじん ねぎ）	エネルギー 640kcal	ご飯 チンジャオロースー（牛肉 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 竹の子 玉ねぎ もやし ねぎ） 春巻きと温野菜（ブロッコリー）	エネルギー 749kcal	かぼちゃ さといも さつまいも すだち ハウスみかん いわし													

かぼちゃ



さといも



さつまいも



すだち



ハウスみかん



いわし



※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になることがあります。