

1（金）				2（土）				3（日）						
朝食	ごはん みそ汁 （油あげ キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ） 厚焼き玉子 かまぼこ 昆布巻き ヤクルト400	エネルギー 505kcal	テーブルロール ジャムパン ベーコンエッグと温野菜 （ブロッコリー） わかめスープ （わかめ 玉ねぎ） コーヒー牛乳	エネルギー 628kcal	ごはん 赤だし （なめこ 玉ねぎ わかめ） 高野煮 カニカマ しば漬け ミルミル	エネルギー 470kcal								
	肉みそうどん （うどん 豚肉 京ねぎ 玉ねぎ きゅうり トマト かいわれ） 青菜のお浸し （ごま ちくわ 小松菜 もやし） フルーチェ （牛乳 フルーチェ 白桃缶）	エネルギー 664kcal	ごはん みそ汁 （豆腐 えのき わかめ ねぎ） ★さけのポテマヨ焼きと温野菜 （かぼちゃ アスパラ） 小松菜のごま和え （ごま 小松菜 もやし にんじん かまぼこ）	エネルギー 636kcal	ごはん 豚肉のごま焼きと温野菜 （にんじん 玉ねぎ） オクラと長いものかつお和え （花かつお オクラ きゅうり 長いも）	エネルギー 716kcal								
	ごはん 白身魚のフライと温野菜 （にんじん スッキーニ） ごぼうサラダ （ごま ちりめん ごぼう 大根 かいわれ）	エネルギー 782kcal	■夏野菜カレー （米 雑穀米 合挽肉 玉ねぎ なす スッキーニ 赤ピーマン） 豆腐サラダ （豆腐 ちりめん レタス きゅうり わかめ みょうが） ソフール	エネルギー 765kcal	ごはん エビチリ （えび 京ねぎ 玉ねぎ 茎にんにく） 中華和え （卵 ハム ごま きゅうり もやし）	エネルギー 659kcal								
※写真はイメージです。実際とは多少異なるものがあります。														
4（月）		5（火）		6（水）		7（木）		8（金）		9（土）		10（日）		
朝食	ご飯 みそ汁 （じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ） ししゃも ちくわ 三色煮豆 ミルミル	エネルギー 549kcal	テーブルロール メロンパン 野菜炒め （ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン） 牛乳 コーヒーゼリー	エネルギー 631kcal	ご飯 みそ汁 （油あげ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ） ウインナー 味付まぐろ たくあん	エネルギー 517kcal	テーブルロール シュガーパン オムレツと生野菜 （ミニトマト レタス） ミルクココア （低脂肪乳 ココア） バナナ	エネルギー 583kcal	ご飯 みそ汁 （油あげ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ） 魚肉ソーセージ 高野煮 べったら漬 納豆	エネルギー 572kcal	テーブルロール メープルフラワー スクランブルエッグと生野菜 （ミニトマト レタス） コーヒー ゼリー	エネルギー 756kcal	お茶漬け 塩さけ かまぼこ きんとき煮豆 ヤクルト400	エネルギー 514kcal
昼食	ご飯 タンドリーチキンと生野菜 （キャベツ 赤キャベツ） 小松菜の磯辺和え （かまぼこ 小松菜 にんじん しめじ のり佃煮）	エネルギー 863kcal	ご飯 揚げあじのネギソースかけと生野菜 （レタス 赤玉ねぎ ふだん草） ■トマトのマリネサラダ （トマト 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 青しそ）	エネルギー 709kcal	チーズドック ツナマヨパン アボカドサラダ （アボカド きゅうり 玉ねぎ トレビス レタス） コーヒー ヨーグルト	エネルギー 756kcal	麦ご飯 みそ汁 （油あげ なす 玉ねぎ ねぎ） はまちの照り焼きと大根おろし （はまち 大根） 酢の物 （ちりめん かまぼこ にんじん きゅうり 大根 わかめ）	エネルギー 681kcal	ご飯 八宝菜 （豚肉 むきえび 干しえび いか うすら卵 きくらげ はくさい 青ピーマン 玉ねぎ にんじん） たまご豆腐 （たまご豆腐 かいわれ）	エネルギー 668kcal	ご飯 ■たちうおの甘酢あんかけと温野菜 （玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ） 豆腐のなめたけとオクラ盛り （豆腐 なめたけ オクラ）	エネルギー 733kcal	タコライス （豚肉 チーズ 玉ねぎ トマト レタス かいわれ） 切り干し大根のサラダ （ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん） コンソメスープ （わかめ 白菜 玉ねぎ）	エネルギー 807kcal
夕食	ご飯 ビーフシチュー （牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース） ふだん草のお浸し （ごま ちくわ ふだん草 もやし）	エネルギー 735kcal	わかめご飯 （米 わかめ） ぎせい豆腐 （卵 豆腐 鶏肉 にんじん 干しいたけ ねぎ） マカロニサラダ （マカロニ ソーセージ きゅうり 玉ねぎ コーン）	エネルギー 779kcal	ご飯 えびマヨと生野菜 （えび ヨーグルト レモン キャベツ トマト） ビーフンソテー （ビーフン 豚肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ 干しいたけ）	エネルギー 826kcal	ルーローハン （ごはん 卵 豚肉 チンゲン菜） 春巻きと温野菜 （ブロッコリー） とうもろこしのスープ （卵 クリームコーン ねぎ）	エネルギー 953kcal	ご飯 鶏肉のガーリック焼きと温野菜 （ズッキーニ にんじん） さつまいもの粒マスタード和え （ハム さつまいも きゅうり 玉ねぎ）	エネルギー 838kcal	ハヤシライス （米 牛肉 にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース） スパサラダ （スパゲティ ハム にんじん きゅうり） ヨーグルト	エネルギー 822kcal	ご飯 さばの香草パン粉焼きと温野菜 （にんじん スッキーニ） ポテトサラダ （ハム 卵 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ）	エネルギー 827kcal
11（月）		12（火）		13（水）		14（木）		15（金）		●旬の食材				
朝食	ご飯 赤だし （豆腐 わかめ ぶ 玉ねぎ） 味付まぐろ ちくわ 昆布佃煮	エネルギー 549kcal	テーブルロール チョコフラワー チーズスクランブル （卵 チーズ ミックスベジタブル） カフェオレ （低脂肪乳 コーヒー） もも缶	エネルギー 682kcal	ご飯 みそ汁 （油あげ なす 玉ねぎ ねぎ） いわしの佃煮 カニカマ きんとき煮豆 納豆	エネルギー 556kcal	テーブルロール メロンパン ハムエッグと生野菜 （レタス ミニトマト） コーヒー ヨーグルト	エネルギー 615kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 白菜漬 ミルミル	エネルギー 500kcal				
昼食	カレーライス （米 麦 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース らっきょう 福神漬） チキンサラダ （鶏肉 キャベツ きゅうり コーン） 野菜ジュース	エネルギー 900kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 （じゃがいも にんじん） かいわれサラダ （干えび かいわれ きゅうり わかめ）	エネルギー 774kcal	ご飯 さけの粒マスタード焼きと温野菜 （かぼちゃ アスパラ） 青菜ののり浸し （ちりめん 小松菜 にんじん しめじ のり佃煮）	エネルギー 600kcal	ご飯 みそ汁 （豆腐 えのき わかめ ねぎ） さばの塩焼きと大根おろし 糸こんにゃくのたらこ炒め （たらこ にんじん きぬさや 糸こんにゃく）	エネルギー 637kcal	スタミナメニュー		エネルギー 762kcal			
夕食	ご飯 すずきのチーズ焼きと温野菜 （じゃがいも にんじん） ■ゴーヤチャンプルー （豆腐 卵 ゴーヤ 玉ねぎ）	エネルギー 707kcal	麦ご飯 にゅうめん （そうめん かまぼこ ねぎ） さんまの蒲焼きと大根おろし 切干大根の炒り煮 （油あげ 切干大根 にんじん 干しいたけ グリンピース）	エネルギー 799kcal	ご飯 マーボーなす （合挽肉 なす ピーマン にんじん 玉ねぎ） 中華サラダ （中華くらげ きゅうり もやし）	エネルギー 671kcal	ご飯 豚キムチ （豚肉 キムチ 白菜） ■トマトサラダ （トマト アスパラ 玉ねぎ）	エネルギー 785kcal	ご飯 たいのみそ焼きと温野菜 （かぼちゃ オクラ） ひじきサラダ （ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり ひじき）	エネルギー 805kcal				