



◇エネルギー単位：Kcal

	1(水)		2(木)		3(金)		4(土)		5(日)					
朝食	テーブルロール あんぱん オムレツ ポタージュ ショア	601	ご飯 みそ汁 いわしの佃煮 かにかま きんとき煮豆	472	メープルフラワー ツイスト パンソテー コーヒー チーズ	571	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 ソーセージ 小魚佃煮 味付け海苔	458	配食休み					
昼食	ご飯 鶏肉のレモン風味焼き レンコンのオイマヨ和え	801	ゆかりご飯 アジフライ 三色和え	799										
夕食	ご飯 けんちん汁 サバのごま焼き もやしのザーサイ和え	699	ご飯 鶏肉のマヨボン炒め 豆腐のさっぱりサラダ	694	ご飯 ホイコーロー炒め パンサンスー	799	配食休み	配食休み						
	6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)		12(日)	
朝食	配食休み		ご飯 赤だし ソーセージ 高野煮 三色煮豆 ふりかけ	468	お茶漬け 厚焼き玉子 ちくわ 漬物 ミルミル	492	テーブルロール メロンパン 野菜ソテー レモンティ	562	ご飯 みそ汁 いわし佃煮 かにかま 漬物	489	ピザトースト 黒糖パン カフェオレ みかん缶	601	ご飯 みそ汁 野菜天 昆布佃煮 漬物	530
昼食			ご飯 オーロラスソースのチキン南蛮 小松菜のお浸し	776	ご飯 豚肉のマイタゲ炒め スパサラダ	682	■豆ごはん にゅうめん はまちの照り焼き 切り干し大根の炒り煮	683	ハンバーガー ツナロール ナゲットと温野菜 りんごジュース コーヒーゼリー	804				
夕食	ご飯 豚肉のガーリックソテー マカロニの粒マスタードサラダ	719	ご飯 さばのカレー醤油焼き ビーフソテー	711	ご飯 八宝菜 ツナとかぼちゃの塩昆布和え	730	ご飯 クリームシチュー かいわれサラダ	760	ご飯 ポークチャップ ひじきサラダ	743	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうサラダ	750	ご飯 さけのタルタル焼き 揚げ豆腐の野菜あんかけ	712
	13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)		19(日)	
朝食	ご飯 赤だし ウインナー かまぼこ 漬物 ヤクルトハーフ	468	テーブルロール セサミパン ハムエッグ カフェオレ	584	ご飯 みそ汁 塩サケ ちくわ 漬物 のり佃煮	441	テーブルロール クロワッサン スパソテー ミルクココア	533	ご飯 みそ汁 塩サバ じゃこ天 昆布佃煮 納豆	444	たまごロール くるみパン ヨーグルト	580	配食休み	
昼食	ご飯 チンジャオロース 焼きぎょうざ	718	ご飯 エビマヨ 豚バラレンコン	688	ご飯 ささみフライ のり塩ポテト	726	ご飯 オレンジ 鮭のチーズ焼き ほうれん草のサラダ	711	イカリングフライカレー グリーンサラダ 牛乳 パナナ	764				
夕食	ご飯 あじの南蛮漬け キャベツのくるみ和え	731	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしときのこのボン酢和え	710	ご飯 みそ汁 たらものムニエル 彩り野菜のキッシュ	776	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 海藻サラダ	793	ご飯 マーボー豆腐 青菜のお浸し	802	配食休み	ご飯 鶏肉のバジルオイル焼き 大豆サラダ	769	
	20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)		26(日)	
朝食	ご飯 赤だし ソーセージ ぼう天 きんとき煮豆 味付け海苔	432	プチパン シュガーパン スクランブル パイン缶 牛乳	560	ご飯 みそ汁 かつおフレーク カニカマ 漬物	489	テーブルロール あんぱん ★ツナ入り野菜炒め ミルクココア	516	お茶漬け ごぼうのそぼろ煮 かまぼこ 漬物	499	ホットドッグ レーズンパン カフェオレ もも缶	576	ご飯 みそ汁 ししゃも 三色煮豆 漬物 ふりかけ	481
昼食	ご飯 豚肉の香草パン粉焼き いんげんとこんにゃくの胡麻和え	765	ご飯 鶏むね肉のみぞれ煮 きくらげの中華和え	788	雑穀ご飯 すまし汁 さけの漬け菜焼き 筑前煮	703	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	712	ご飯 ミックスフワイ(さけ・ス 7月) 糸こんにゃくの卵とじ	711				
夕食	ご飯 肉コロッケ 酢の物	803	高菜チャーハン はるまき レタススープ	800	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 糸こんにゃくのたらこ炒め	768	ご飯 すき焼き風とじ煮 ひじきの炒り煮	742	ご飯 豚キムチ炒め ヨーグルト和え	684	ご飯 さばの生姜煮 さつまいちもサラダ	720	ご飯 豚肉のみそ焼き 大根と梅かつお和え	720
	27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)					
朝食	ご飯 赤だし 高野煮 昆布佃煮 漬物 納豆	492	テーブルロール チョコフラワー オムレツ ポタージュ ショア	541	ご飯 みそ汁 いわし佃煮 ちくわ 漬物	526	テーブルロール クリームパン しらすスクランブル 牛乳	572	ご飯 みそ汁 野菜天 小魚佃煮 漬物	564				
昼食	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大根なます すまし汁	721	ご飯 サバのレモングリル焼き じゃこビー奴	743	焼き肉丼 春雨サラダ わかめスープ	764	ご飯 スパイシーチキン フレンチサラダ	699	皿うどん 肉団子のからめ煮 ヨーグルト	780				
夕食	ご飯 たらもの塩麹焼き かぼちゃサラダ	698	ピラフ ジャーマンポテト コンソメスープ	810	ご飯 鶏肉の酢煮 シーザーサラダ	753	ご飯 さわらの西京焼き ひじき豆腐	724	ご飯 煮豚 きゅうりとツナの酢の物	780				