

1 (木)			2 (金)			3 (土)			4 (日)														
			朝食 テーブルロール 黒糖ツイスト オムレツと温野菜 (ブロッコリー) ポタージュスープ (牛乳 ポタージュ) ジョア エネルギー 614kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ 油あげ わかめ ねぎ) いわし佃煮 カニカマ ぎんととき煮豆 エネルギー 462kcal	玉子ロール (パン 卵 きゅうり) くるみパン 野菜ジュース ヨーグルト エネルギー 462kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ 豆) 明太子 じゃこ天 奈良漬け 納豆 エネルギー 566kcal	エネルギー 484kcal	ご飯 鶏肉の塩だれ焼きと温野菜 (スッキーニ にんじん) れんこんのオイマヨ和え (■スナッパえんどう れんこん ハム) エネルギー 841kcal	ご飯 キウイフルーツ あじフライのタルタルソース かけと生野菜 (キャベツ 赤ピーマン かいわれ) ウインナーとレタスの炒め物 (ウインナー レタス ビーマン しめじ) エネルギー 797kcal	ご飯 ハンバーグと温野菜 (スッキーニ かぼちゃ) シーザーサラダ (レタス 赤キャベツ 玉ねぎ きゅうり パプリカ ハム クルトン) エネルギー 797kcal	大豆入りそぼろカレー (米 押し麦 白滝 大豆 じゃがいも 玉ねぎ にんじん) チョレギサラダ (のり こま 大根 レタス きゅうり) 低脂肪乳 りんごゼリー エネルギー 739kcal	エネルギー 840kcal	ご飯 けんちん汁 (豆腐 油あげ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ) さばのごま焼き もやしのザーサイ和え (ザーサイ もやし ちんげん菜) エネルギー 649kcal	ご飯 鶏肉のマヨボン炒めと温野菜 (■スナッパえんどう じゃがいも) 豆腐サラダ (豆腐 ちりめん レタス かいわれ ミニトマト) エネルギー 822kcal	厚焼き玉子の甘酢あんかけ (卵 鶏肉 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 玉ねぎ 大根) エネルギー 822kcal	ご飯 豚肉の塩麹焼きと温野菜 (アスパラ なす) にんじんシリシリ (卵 ツナ こま にんじん いんげん) エネルギー 774kcal	エネルギー 765kcal						
5 (月)			6 (火)			7 (水)			8 (木)			9 (金)			10 (土)			11 (日)					
朝食 ご飯 みそ汁 (油あげ 玉ねぎ さつまいも ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 かまぼこ たくあん ヤクルト エネルギー 536kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ にんじん 玉ねぎ ねぎ) マクロフレック ソーセージ 小魚佃煮 味付のり エネルギー 450kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ごぼう天 高野煮 三色煮豆 ふりかけ エネルギー 480kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 ちくわ たくあん ミルミル エネルギー 480kcal	テーブルロール クリームパン しらすスクランブル (卵 しらす ねぎ レタス) 牛乳 エネルギー 572kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ じゃがいも にんじん わかめ ねぎ) いわし佃煮 カニカマ べったら漬け エネルギー 572kcal	ピザトースト (パン チーズ ベーコン 玉ねぎ ビーマン) 黒糖パン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) みかん缶 エネルギー 489kcal	エネルギー 541kcal	ご飯 さけのパン粉焼きと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ) 筑前煮 (鶏肉 にんじん ごぼう 里芋 干しいたけ こんにゃく グリンピース) エネルギー 715kcal	麦ご飯 (米 押し麦) メンチカツと温野菜 (ブロッコリー) ごぼうの菜種和え (こま ごぼう にんじん 里芋 キヌサヤ 卵) エネルギー 715kcal	ご飯 チキン南蛮 (鶏肉 レタス 玉ねぎ ビーマン にんじん) 小松菜のお浸し (かまぼこ 小松菜 にんじん もやし) エネルギー 796kcal	ご飯 豚肉のまいだけ炒め (豚肉 まいだけ 玉ねぎ パプリカ ねぎ) スパサラダ (スパゲティ にんじん きゅうり ハム) エネルギー 819kcal	■豆ご飯 (ご飯 ■えんどう豆 ちりめん) にゅうめん (にゅうめん かまぼこ ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろし 切干大根の炒り煮 (干エビ 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 823kcal	雑穀ご飯 (米 雑穀米) すまし汁 (えのき わかめ ねぎ) さけの漬菜焼き いんげんのごま和え (こま ちくわ いんげん にんじん こんにゃく) エネルギー 721kcal	えびピラフ (米 えび 玉ねぎ ミックスベジタブル) トマトサラダ (トマト アスパラ 玉ねぎ かいわれ) コンソメスープ (キャベツ ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ) エネルギー 579kcal	エネルギー 561kcal	高菜チャーハン (米 ハム 高菜 卵) 春巻きと温野菜 (ブロッコリー) レタススープ (こま わかめ レタス ■こら) エネルギー 609kcal	ご飯 ホイコーロー炒め (豚肉 ビーマン 菜の花 キャベツ) パンサンダー (きゅうり ハム 春雨 卵) エネルギー 609kcal	ご飯 さばのカレー醤油焼きと温野菜 (じゃがいも いんげん) ビーフンソテー (豚肉 ビーフン 玉ねぎ キャベツ にんじん) エネルギー 815kcal	ご飯 クリームシチュー (鶏肉 牛乳 玉ねぎ じゃがいも にんじん ブロッコリー) かいわれサラダ (干えび きゅうり かいわれ わかめ) エネルギー 747kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 えび いか うすら卵 きくらげ ほうさい たけのこ ビーマン 玉ねぎ にんじん) ツナとかぼちゃの塩昆布あえ (ツナ かぼちゃ ミニトマト かいわれ 塩昆布) エネルギー 728kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 (スッキーニ さつまいも) ひじきサラダ (ひじき ツナ ほうれん草 にんじん レタス きゅうり) エネルギー 641kcal	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼きと温野菜 (アスパラ にんじん) ごぼうサラダ (こま ごぼう 大根 かいわれ カニカマ) エネルギー 859kcal	エネルギー 777kcal
12 (月)			13 (火)			14 (水)			15 (木)														
朝食 ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 豆 玉ねぎ) ウインナー かまぼこ 奈良漬け ヤクルトハーフ エネルギー 491kcal	テーブルロール クリームフラワー 野菜ソテー (ハム キャベツ ビーマン にんじん 玉ねぎ) ミルクココア (低脂肪乳 ココア) エネルギー 599kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 焼きさけ ちくわ 白菜漬け のり佃煮 エネルギー 599kcal	テーブルロール セサミパン ハムエッグと生野菜 (レタス トマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) エネルギー 439kcal	●5月15日(木)陽班男性リクエスト 野菜カレーうどん 焼きぎょうざと生野菜 ポテトサラダ コーヒーゼリー     こちらの写真はイメージになります。 エネルギー 570kcal			ご飯 チンジャオロースー (牛肉 ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン だけのこ 玉ねぎ) 焼きぎょうざ エネルギー 665kcal	ご飯 豚肉と野菜のデミソース炒め (豚肉 カリフラワー 玉ねぎ 菜の花 赤ピーマン ビーマン) 白菜の菜種和え (卵 白滝 にんじん きゅうり かいわれ) エネルギー 786kcal	ご飯 ささみフライと温野菜 (じゃがいも アスパラ) トマトのマリネサラダ (トマト パプリカ 玉ねぎ 青しそ) エネルギー 705kcal	陽班男性リクエスト エネルギー 729kcal			麦ご飯 (米 押し麦) あじの南蛮漬け (あじ きゅうり にんじん 玉ねぎ) キャベツのナッツ和え (キャベツ もやし ちりめん くるみ) エネルギー 714kcal	ご飯 鶏肉の照り焼きと温野菜 (スッキーニ かぼちゃ) もやしときこのボン酢和え (かまぼこ もやし えのき みつば にんじん) エネルギー 712kcal	ご飯 たらふくのムニエルと温野菜 (にんじん ビーマン) のり塩ポテト (鶏肉の じゃがいも 玉ねぎ) エネルギー 712kcal	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜 (スッキーニ 玉ねぎ) 海藻サラダ (ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス) エネルギー 668kcal	エネルギー 749kcal						

※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事があります。