

1（月）			2（火）			3（水）			4（木）			5（金）			6（土）			7（日）		
朝食	ご飯 みそ汁（白菜 にんじん 油あげ） ウインナー ちくわ たくあん ☆ヤクルトピーチ味	エネルギー 520kcal	テーブルロール クリームフラワー 野菜炒め （ウインナー キャベツ 玉ねぎ ビーマン） コーヒー パイン缶	エネルギー 588kcal	ご飯 みそ汁（油あげ 玉ねぎ かぼちゃ） れんこん金平 昆布佃煮 べったら漬	エネルギー 513kcal	テーブルロール プチパン 目玉焼きと温野菜（ブロッコリー） カフェオレ（コーヒー 低脂肪乳）	エネルギー 588kcal	ご飯 みそ汁 （油あげ 小松菜 えのき） 焼そば ソーセージ きんとき煮豆	エネルギー 519kcal	☆しらすトースト （食パン ちりめん チーズ ねぎ） シュガーパン ミルクココア プリン （低脂肪乳 ココア）	エネルギー 620kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 小魚佃煮 梅干し	エネルギー 513kcal						
	昼食	ご飯 鶏肉のチーズ焼きと温野菜 （ズッキーニ さつまいも） 揚げナスとトマトの和え物 （なす トマト ごま）	エネルギー 752kcal	ハヤシライス （米 牛肉 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース） シーザーサラダ（ハム レタス 玉ねぎ 赤キャベツ きゅうり パプリカ クルトン） 牛乳 りんご	エネルギー 781kcal	ご飯 スープ（えのき パセリ） 豚肉と大根のトマト煮込み （豚肉 大根 にんじん トマト） ちくわといんげんの炒め物 （ちくわ いんげん 玉ねぎ）	エネルギー 699kcal	フィッシュバーガー ミニドック（パン ウインナー キャベツ） ポークビーンズ（豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 大豆 グリンピース） 野菜ジュース りんご	エネルギー 791kcal	絆班リクエスト	エネルギー 791kcal	ゆかりご飯（米 ゆかり） お好み焼き （豚肉 卵 いか えび キャベツ ねぎ） ■小松菜のお浸し （油あげ 小松菜 にんじん）	エネルギー 766kcal	ご飯 スープ（玉ねぎ ベーコン パセリ） 鶏肉のバジルオイル焼きと温 野菜（じゃがいも ブロッコリー） 酢の物（キャベツ カニカマ コーン）	エネルギー 692kcal					
夕食	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ （卵 鶏肉 豆腐 玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ グリンピース） ■カリフラワーとツナのサラ ダ（カリフラワー きゅうり ツナ）	エネルギー 654kcal	わかめご飯（米 押し麦 わかめ） 肉コロッケときのこソテー （パプリカ エリンギ） 大根なます （大根 きくらげ にんじん きゅうり）	エネルギー 813kcal	ご飯 すき焼き風煮（牛肉 卵 揚げ豆腐 白菜 京ねぎ ごぼう 糸こんにゃく しめじ） ■小松菜の和え物 （小松菜 えのき かまぼこ）	エネルギー 789kcal	ご飯 たいのみそ焼きと温野菜 （さつまいも スズキニ） キャベツのナッツ和え （油あげ キャベツ にんじん ビーナッツ）	エネルギー 703kcal	ご飯 とりチリ（鶏肉 京ねぎ 玉ねぎ） 糸こんにゃくのチャプチェ （牛肉 ごま 糸こんにゃく にんじん ニラ）	エネルギー 721kcal	麦ご飯（米 押し麦） すまし汁（しいたけ しめじ ねぎ） ぶりの照り焼きと大根おろし 里芋のそぼろ煮 （豚肉 里芋 大根 にんじん グリンピース）	エネルギー 730kcal	ピビンバ丼（米 卵 牛肉 ほうれん草 ちやし にんじん キムチ のり） 春雨サラダ （春雨 ハム きくらげ きゅうり 干ぶどう） わかめスープ（豆腐 わかめ ねぎ）	エネルギー 741kcal						
	8（月）			9（火）			10（水）			11（木）			12（金）			13（土）			14（日）	
朝食	ご飯 みそ汁 （かぼちゃ 玉ねぎ 油あげ ねぎ） 高野煮 はりはり漬 昆布佃煮	エネルギー 526kcal	テーブルロール チーズロール スクランブルと生野菜 （レタス トマト） コーヒー ヨーグルト	エネルギー 568kcal	ご飯 赤だし （豆腐 玉ねぎ わかめ 苺） 明太子 ごぼう天 三色煮豆 ヤクルト	エネルギー 521kcal	テーブルロール 牛乳ツイスト スパソテー （スパゲティー ハム 玉ねぎ ビーマン） レモンティー	エネルギー 611kcal	ご飯 みそ汁（油あげ 玉ねぎ さつまいも ねぎ） 厚焼き玉子 かまぼこ 白菜漬	エネルギー 531kcal	フレンチトースト （卵 牛乳 食パン） セサミパン コーヒー みかん缶 ヨーグルト	エネルギー 633kcal	ご飯 みそ汁（油あげ なす 玉ねぎ ねぎ） いわし佃煮 煮ちくわ たくあん	エネルギー 508kcal						
	昼食	ご飯 豚肉の塩麹焼きと生野菜 （キャベツ 赤キャベツ） ひじきの玉子とじ （卵 ちりめん にんじん ひじき グリンピース）	エネルギー 722kcal	ご飯 牛肉と野菜の炒め物 （牛肉 キャベツ ビーマン 玉ねぎ にんじん） ごぼうサラダ （かにかま ごぼう 大根 かいわれ）	エネルギー 791kcal	ご飯 キウイフルーツ さばの竜田揚げと生野菜 （大根 水菜 パプリカ） 五目きんぴら（ごぼう れんこん 糸こんにゃく 干しいたけ にんじん）	エネルギー 680kcal	ルーローハン（米 卵 豚肉 チンゲン菜） フルーツヨーグルト （ヨーグルト パナナ もも パイナップル りんご） ワントンスープ （わかめ ワンタン ねぎ）	エネルギー 730 kcal	とんこつラーメン （めん 豚肉 もやし にんじん） エリンギのみそ炒め （五目揚げ えりんぎ 玉ねぎ） なすのきゅうりの和え物 （なす きゅうり 花かつお）	エネルギー 730 kcal	麦ご飯（米 押し麦） 白身魚のフライと生野菜 （大根 サニーレタス パプリカ 玉ねぎ） 大豆サラダ （ハム 大豆 チーズ きゅうり かいわれ）	エネルギー 754kcal	ご飯 ■八宝菜（豚肉 いか えび 白菜 にんじん きくらげ うすら卵） しゅうまいと温野菜（ブロッコリー）	エネルギー 788kcal					
夕食		ご飯 たらのカレームニエルと温野 菜（なす とうろく豆） ビーフソテー （ビーフン えび 玉ねぎ ビーマン 干しいたけ）	エネルギー 732kcal	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと温 野菜（ズッキーニ じゃがいも） ほうれん草サラダ（鶏肉 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ コーン ミニトマト）	エネルギー 711kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 （さつまいも ブロッコリー） もやしの酢の物 （かまぼこ もやし きゅうり レタス にんじん）	エネルギー 741kcal	麦ご飯（米 押し麦） ■たらのなめこおろし煮 （たら 大根 なめこ ねぎ） ■小松菜の磯辺和え （小松菜 にんじん えのき のり佃煮）	エネルギー 729kcal	ご飯 マーボー豆腐 （含挽 豆腐 たけのこ 干しいたけ ねぎ） ■白菜の粒マスタードサラダ （ハム 白菜 にんじん きゅうり）	エネルギー 783kcal	ご飯 クリームシチュー （鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー） 盛りサラダ （レタス きゅうり 卵 ハム トマト）	エネルギー 780kcal	ご飯 鶏つくねと温野菜 （かぼちゃ ブロッコリー） ■もやしとわかめのゆず和え （もやし きゅうり わかめ ゆず）	エネルギー 718kcal					
	15（月）																			
朝食	ご飯 みそ汁（豆腐 えのき わかめ ねぎ） ごぼうのそぼろ煮 （鶏肉 ごぼう にんじん） かにかま かつば漬 ☆ヤクルトピーチ味	エネルギー 523kcal	●12月5日（金）絆班リクエスト【旬の食材について】 シーフードカレー れんこんとツナのサラダ デザート 飲み物												12月					
	昼食	ご飯 ■みかん スクエアハンバーグと温野菜 （さつまいも にんじん） マカロニサラダ （マカロニ 卵 ハム きゅうり）	エネルギー 750kcal	■旬の食材 たら 白菜 ブロッコリー カリフラワー 小松菜 ゆず みかん																
夕食		ご飯 中華スープ（チンゲン菜 ベーコン） 焼きぎょうざと温野菜 （ブロッコリー） 里芋の中華風煮 （里芋 鶏肉 にんじん ビーマン 玉ねぎ）	エネルギー 789kcal	たら 風邪予防、骨粗しょう症予防、眼精疲労緩和、喉・鼻の粘 膜の保護、風邪予防、低カロリーで高たんぱくで消化の良 い食材 白菜 免疫力の向上、腸内環境の改善、高血圧予防、むくみ改善、 風邪予防 ブロッコリー 疲労回復、風邪予防、がん予防、老化防止、貧血予防 腸内環境の改善 カリフラワー 抗酸化作用、高血圧予防、腸内環境の改善 小松菜 骨や歯の健康維持、貧血予防、免疫力向上や肌の健康維持 ゆず 抗酸化作用、疲労回復、食欲増進、高血圧予防、整腸作用、冷え 改善効果 みかん 風邪予防、腸内環境の改善、抗酸化作用、高血圧予防、血液循環 の改善効果																

※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。