

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)		5 (日)							
	朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 かにかま 小魚佃煮 ヤクルト エネルギー 534kcal	テーブルロール メープルフラワー 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン) エネルギー 541kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ) ウインナー 焼きさけ たくあん エネルギー 541kcal	フレンチトースト プチパン 野菜ジュース パン缶 コーヒーゼリー エネルギー 466kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 にんじん しめじ) いわしの佃煮 かまぼこ きんとき煮豆 エネルギー 538kcal	エネルギー 447kcal										
	昼食	ご飯 豚肉の甘辛炒め (豚肉 玉ねぎ えのき 青しそ) カリフラワーの和え物 (ちくわ カリフラワー にんじん ミニトマト) エネルギー 761kcal	血うどん (めん 豚肉 えび いか うすら卵 かまぼこ 白菜 にんじん 玉ねぎ きくらげ) 焼きぎょうざと温野菜 (フロccoliリー) 杏仁豆腐 (豆腐 みかん パイナップル) エネルギー 822kcal	ご飯 チンジャオロースー (牛肉 ピーマン パプリカ だけのこ 玉ねぎ もやし ねぎ) フレンチサラダ (レタス りんご ハム きゅうり レーズン) エネルギー 722kcal	麦ご飯 (米 押し麦) みそ汁 (なす しめじ 豆腐 ねぎ) さばのごま焼き 春雨とたこの酢の物 (春雨 たこ きゅうり わかめ) エネルギー 722kcal	焼き豚玉子飯 (米 卵 焼き豚 かいわれ) オクラとみょうがの塩昆布和え (きゅうり みょうが 塩昆布 ごま) エネルギー 637kcal	エネルギー 795kcal										
	夕食	麦ご飯 (米 押し麦) えびカツといかの磯辺揚げと 温野菜 (かぼちゃ スッキーニ) 青菜ののり浸し (ちりめん 小松菜 にんじん しめじ のり) エネルギー 788kcal	ご飯 鶏肉のガーリックソテーと温 野菜 (さつまいも アスパラ) もやしの和え物 (もやし きゅうり にんじん きくらげ) エネルギー 777kcal	ご飯 さわらのつつみ焼き (玉ねぎ にんじん しめじ しめじ えのき ねぎ) ■ゴーヤチャンプルー (豆腐 卵 ゴーヤ パプリカ) エネルギー 777kcal	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) シーザーサラダ (シーザーサラダの日) (レタス 紫キャベツ 玉ねぎ きゅうり パプリカ ハ ム クルトン) エネルギー 761kcal	ご飯 はまちの煮付け (大根 こんにゃく) ひじき豆腐 (ひじき 豆腐 えび にんじん 干しいたけ グリンピース) エネルギー 678kcal	エネルギー 675kcal										
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)		12 (日)					
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 白菜 にんじん えのき) ちくわ 高野煮 奈良漬け ヤクルト (マスカット味) エネルギー 556kcal	テーブルロール シュガーパン スクランブルエッグと温野菜 (ミックスベジタブル) コーヒー牛乳 エネルギー 756kcal	ご飯 赤だし (なめこ わかめ 玉ねぎ) まぐろフレーク ソーセージ 昆布佃煮 エネルギー 756kcal	テーブルロール ツイストパン ジャム スパソテー (スパゲティ ハム 玉ねぎ ピーマン にんじん) 牛乳 エネルギー 549kcal	お茶漬け 明太子 じゃこ天 きゅうりの漬物 ジョア80 エネルギー 615kcal	テーブルロール チョコフラワー ハムエッグと温野菜 (フロccoliリー) コーヒー エネルギー 479kcal	ご飯 みそ汁 (なめこ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 味付けひじき ごぼう天 たくあん ふりかけ エネルギー 682kcal	エネルギー 483kcal									
昼食	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと生野 菜 (キャベツ 紫キャベツ) マカロニサラダ (マカロニ ハム きゅうり 玉ねぎ 卵) エネルギー 779kcal	セタえびちらし (米 えび 卵 オクラ にんじん) かぼちゃサラダ (かぼちゃ かにかま かいわれ コーン) ミニそば (そば 油あげ ねぎ) エネルギー 703kcal	ご飯 豚肉とまいたけ炒め (豚肉 玉ねぎ まいたけ しめじ 赤ピーマン 黄ピーマン) ■なすときゅうりの青しそ和 え (ちりめん なす きゅうり 青しそ 梅干し) エネルギー 712kcal	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 小松菜 えのき) たいの塩焼きと大根おろし 高野豆腐の玉子とじ (卵 高野豆腐 にんじん 干しいたけ グリンピース) エネルギー 785kcal	奏班リクエスト エネルギー 785kcal	麦ご飯 (米 押し麦) あじフライと生野菜 (リーフレタス 赤玉ねぎ) 筑前煮 (鶏肉 ごぼう こんにゃく 干しいたけ にんじん グリンピース) エネルギー 788kcal	ご飯 チキンライス (米 鶏肉 玉ねぎ にんじん グリンピース) コールスローサラダ (キャベツ コーン ハム にんじん) コーンスープ (牛乳 コーンクリーム) エネルギー 781kcal	エネルギー 703kcal									
夕食	ご飯 冷しゃぶ (豚肉 レタス かいわれ きゅうり トマト リーフレタス) 冷奴 (豆腐 花かつお ねぎ) エネルギー 747kcal	ご飯 マーボーなす (合挽肉 なす ピーマン にんじん 玉ねぎ) ナゲットと温野菜 (フロccoliリー) エネルギー 671kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■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) 青菜の磯辺和え (かまぼこ 小松菜 にんじん しめじ のり佃煮) エネルギー 733kcal	ご飯 スパイシーチキンと温野菜 (スッキーニ にんじん) 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 863kcal	ご飯 さばのみそ煮 (揚げ豆腐 じゃがいも) 青菜の納豆和え (納豆 小松菜 にんじん しめじ) エネルギー 663kcal	ご飯 豚肉のスタミナ炒め (豚肉 キャベツ ピーマン にんじん 玉ねぎ) ひじきサラダ (ツナ ひじき ほうれん草 にんじん レタス きゅうり) エネルギー 671kcal	ご飯 さけのタルタル焼きと温野菜 (なす アスパラ) 豆腐サラダ (豆腐 レタス 赤玉かいわれ) エネルギー 805kcal	エネルギー 616kcal									
13 (月)		14 (火)		15 (水)													
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ 心) 焼きさば 高野煮 昆布佃煮 ヤクルト エネルギー 517kcal	テーブルロール メロンパン オムレツと温野菜 (パプリカ) コーヒー チーズ エネルギー 517kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん ねぎ) マグロフレーク かにかま きゅうり漬け エネルギー 535kcal	ご飯 にゅうめん (そうめん 油あげ ねぎ) みそカツと揚げさつまいもと 生野菜 (キャベツ かいわれ) ちくわとれんこんの煮物 (ちくわ れんこん にんじん) エネルギー 501kcal													
昼食	麦ご飯 豚肉の生姜焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 五目煮豆 (大豆 鶏肉 にんじん こんにゃく ごぼう 干しいたけ 昆布) エネルギー 844kcal	中華丼 (米 豚肉 いか えび チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ だけのこ うすら卵 きくらげ) 春巻きと温野菜 (フロccoliリー) とうがんとベーコンのスープ (牛乳 とうがん ベーコン パセリ) エネルギー 844kcal	ご飯 にゅうめん (そうめん 油あげ ねぎ) みそカツと揚げさつまいもと 生野菜 (キャベツ かいわれ) ちくわとれんこんの煮物 (ちくわ れんこん にんじん) エネルギー 578kcal	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけと 温野菜 (卵 豆腐 玉ねぎ にんじん ねぎ) えびしゅうまいと温野菜 (フロccoliリー) エネルギー 819kcal													
夕食	ご飯 さわらのレモンペッパー焼き と温野菜 (にんじん スッキーニ) 糸こんにゃくのたらこ炒め (たらこ 糸こんにゃく にんじん グリンピース) エネルギー 827kcal	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (さつまいも なす) 青菜のなめたけ和え (小松菜 もやし なめたけ) エネルギー 819kcal	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけと 温野菜 (卵 豆腐 玉ねぎ にんじん ねぎ) えびしゅうまいと温野菜 (フロccoliリー) エネルギー 819kcal														