

げつようび			かようび		すいようび		もくようび		きんようび		どうよび		にちようび	
					16		17		18		19		20	
あさ					ごはん みそしる かにかま ぎんときにまめ はくさいづけ	エネルギー 503kcal	テーブルロール プチパン ジャム やさいソテー (ハム キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ) レモンティー	エネルギー 478kcal	おちゃづけ ソーセージ こうやに うめぼし ヤクルト400	エネルギー 519kcal	ごはん みそしる (とうふ あぶらあげ わかめ たまねぎ ねぎ) やきさば かにかま ぎんときにまめ ふりかけ	エネルギー 590kcal	ごはん みそしる (だいこん えのき あぶらあげ ねぎ) さけフレーク かまぼこ ならづけ のりつくだに	エネルギー 489kcal
					ごはん チキンカツとなまやさい (にんじん みずな だいこん) ながいもたんざく (きゅうり ながいも かまぼこ のり)	エネルギー 705kcal	ごはん みそしる (なす あぶらあげ たまねぎ ねぎ) はまちのてりやきとだいこん おろし さといものそばろに (とりにく さといも ねぎ)	エネルギー 688kcal	ポークカレー (こめ ふたにく じゃがいも たまねぎ にんじん) コールスロー (キャベツ にんじん コーン) ぎゅうにゅう なし	エネルギー 662kcal	ゆかりごはん (こめ ゆかり) おこのみやき (ふたにく いか えび キャベツ ねぎ たまご あおのり はなかつお) ツナとかぼちゃのしおこんぶ あえ (ツナ かぼちゃ こま しおこんぶ)	エネルギー 765kcal	ごはん ポークピカタとおんやさい (ズッキーニ にんじん) ★きのことちんげんさいのい ためあえ (しめじ エリンギ ちんげんさい パプリカ)	エネルギー 878kcal
ひる					ごはん さわらのトマトソースかけ (トマト しめじ 玉ねぎ)	エネルギー 672kcal	ごはん すきやきふうとしに (ぎゅうにく あげ豆腐 たまご はくさい きょうねぎ ごぼう し めじ いとこんにゃく)	エネルギー 722kcal	むぎごはん (こめ おしむぎ) ■さんまのフライとあげごぼ う あおなのおひたし (ほうれんそう もやし ちくわ)	エネルギー 763kcal	ごはん とりにくのガーリックやきと おんやさい (ズッキーニ にんじん) ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも たまねぎ パセリ)	エネルギー 872kcal	ごはん すすきのレモングリルやきと おんやさい (なす たまねぎ) とりそばろちゅうかはるさめ (とりにく はるさめ ニラ きょうねぎ にんじん)	エネルギー 725kcal
					ごはん さわらのトマトソースかけ (トマト しめじ 玉ねぎ)	エネルギー 672kcal	ごはん すきやきふうとしに (ぎゅうにく あげ豆腐 たまご はくさい きょうねぎ ごぼう し めじ いとこんにゃく)	エネルギー 722kcal	むぎごはん (こめ おしむぎ) ■さんまのフライとあげごぼ う あおなのおひたし (ほうれんそう もやし ちくわ)	エネルギー 763kcal	ごはん とりにくのガーリックやきと おんやさい (ズッキーニ にんじん) ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも たまねぎ パセリ)	エネルギー 872kcal	ごはん すすきのレモングリルやきと おんやさい (なす たまねぎ) とりそばろちゅうかはるさめ (とりにく はるさめ ニラ きょうねぎ にんじん)	エネルギー 725kcal
21			22		23		24		25		26		27	
あさ	ごはん あかだし (なめこ たまねぎ わかめ) ソーセージ ごぼうのそばろに こんぶのつくだに	エネルギー 510kcal	ごはん みそしる (あぶらあげ キャベツ にんじん ねぎ) あつやきたまご ちくわ たくあん ふりかけ	エネルギー 494kcal	テーブルロール クリームフラワー めだまやきときのごソテー (しめじ パプリカ) コーヒー バナナ	エネルギー 501kcal	ごはん あかだし (とうふ わかめ ふ たまねぎ) あじつけひじき かまぼこ きゅうりのつけもの ヤクルト	エネルギー 468kcal	テーブルロール こくとうツイスト ジャム オムレツとおんやさい (ブロッコリー) コーヒーぎゅうにゅう	エネルギー 501kcal	テーブルロール メープルフラワー ペンネソテー (ペンネ ハム たまねぎ ビーマン) アップルティー パイナップル	エネルギー 560kcal	ごはん みそしる (とうふ あぶらあげ わかめ たまねぎ ねぎ) いわしのうめに カニカマ ぎんときにまめ のりつくだに	エネルギー 482kcal
	とろろそば (そば おくら ながいも) とりにくとだいこんのものにもの (とりにく だいこん にんじん しいたけ グリンピー ス) はくさいのおひたし (はくさい あぶらあげ しめじ かまぼこ)	エネルギー 716kcal	ごはん ぶたにくとなすのあまからい ため (ぶたにく なす たまねぎ) とうがんのかにふうみあんか け (とうがん かにかま)	エネルギー 674kcal	ごはん さけのつけなやきとなまやさ い (だいこん みずな パプリカ) キャベツのつぶマスタードあ え (キャベツ たまねぎ ベーコン サニーレタス)	エネルギー 728kcal		エネルギー 988kcal	ごはん かきたまじる (たまご わかめ えのき ね ぎ) ■はものかばやき ■なすのしょうがやき (なす こま ねぎ)	エネルギー 678kcal	むぎごはん (こめ おしむぎ) とんカツとなまやさい (キャベツ かいわれ あかたまねぎ) あおなのなめだけあえ (こまつな にんじん なめだけ)	エネルギー 733kcal	わかめごはん (こめ わかめ) ちゃんぽんラーメン (めん キャベツ にんじん たまねぎ ふたにく かまぼこ ねぎ) とりにくのからあげとおんや さい (ブロッコリー)	エネルギー 765kcal
ひる	とろろそば (そば おくら ながいも) とりにくとだいこんのものにもの (とりにく だいこん にんじん しいたけ グリンピー ス) はくさいのおひたし (はくさい あぶらあげ しめじ かまぼこ)	エネルギー 716kcal	ごはん ぶたにくとなすのあまからい ため (ぶたにく なす たまねぎ) とうがんのかにふうみあんか け (とうがん かにかま)	エネルギー 674kcal	ごはん さけのつけなやきとなまやさ い (だいこん みずな パプリカ) キャベツのつぶマスタードあ え (キャベツ たまねぎ ベーコン サニーレタス)	エネルギー 728kcal		エネルギー 988kcal	ごはん かきたまじる (たまご わかめ えのき ね ぎ) ■はものかばやき ■なすのしょうがやき (なす こま ねぎ)	エネルギー 678kcal	むぎごはん (こめ おしむぎ) とんカツとなまやさい (キャベツ かいわれ あかたまねぎ) あおなのなめだけあえ (こまつな にんじん なめだけ)	エネルギー 733kcal	わかめごはん (こめ わかめ) ちゃんぽんラーメン (めん キャベツ にんじん たまねぎ ふたにく かまぼこ ねぎ) とりにくのからあげとおんや さい (ブロッコリー)	エネルギー 765kcal
	ごはん さわらのしおこうじやきとお んやさい (じゃがいも スズキーニ) いとこんにゃくのチャプチェ (ぎゅうにく こま にんじん いら いとこんにゃく)	エネルギー 750kcal	むぎごはん (こめ おしむぎ) さばのたつたあげとおんやさ い (かほちゃ にんじん) だいこんなます (だいこん きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 810kcal	たかなチャーハン (こめ ハム たかなづけ たまご) ■さといもコロッケとおんや さい (ブロッコリー) レタススープ (こま わかめ レタス ニラ)	エネルギー 609kcal	ごはん ぶたキムチいため (ぶたにく キムチ はくさい) たまごとうふ (たまごとうふ かいわれ)	エネルギー 716kcal	ごはん マーボー豆腐 (あいびき とうふ だけのこ ほしいたけ ねぎ) はるさめサラダ (はるさめ きゅうり ハム ほし豆腐 きくらげ)	エネルギー 676kcal	ごはん さけのちゃんちゃんやき (さけ キャベツ にんじん しめじ) ちくぜんに (とりにく にんじん ほしいた け れんこん さといも こんにゃく グリンピース)	エネルギー 720kcal	ごはん ビーフシチュー (ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー) ツナサラダ (ツナ きゅうり だいこん たまねぎ レタス)	エネルギー 701kcal
28			29		30									
あさ	ごはん あかだし (ふ たまねぎ わかめ ねぎ) やきさば かまぼこ ならづけ なっとう	エネルギー 612kcal	テーブルロール クロワッサン オムレツとおんやさい (ブロッコリー) レモンティー ゼリー	エネルギー 501kcal	ごはん あかだし (なめこ わかめ たまねぎ) やきさけ ごぼうてん レモンティー ヤクルト	エネルギー 489kcal	【しゃしんぶんのメニューについて】 ●24日 パン ミートスパゲティ シーザーサラダ コーヒー  【キララのかい】 ●17日 きすなはん マテラのもり ●18日 かなではん マテラのもり 【ウィス】 ●25日 ひがえりりょこう							
	ごはん とりにくのごまやきとなまや さい (キャベツ あかたまねぎ だいこん) ポテトサラダ (じゃがいも きゅうり たまねぎ ハム たまご)	エネルギー 836kcal	ごはん ぶたにくのしょうがやきとお んやさい (かほちゃ にんじん) とうふとキャベツのものにもの (とうふ キャベツ しめじ だいこん)	エネルギー 662kcal	うめじゃごはん (うめぼし あおじこ こま ちりめん) さばフライとなまやさい (だいこん みずな パプリカ サニーレタス) ひじきのいりに (ほしえび あぶらあげ ひじき ほしいたけ にんじん グリンピース)	エネルギー 805kcal								
ひる	ごはん とりにくのごまやきとなまや さい (キャベツ あかたまねぎ だいこん) ポテトサラダ (じゃがいも きゅうり たまねぎ ハム たまご)	エネルギー 836kcal	ごはん ぶたにくのしょうがやきとお んやさい (かほちゃ にんじん) とうふとキャベツのものにもの (とうふ キャベツ しめじ だいこん)	エネルギー 662kcal	うめじゃごはん (うめぼし あおじこ こま ちりめん) さばフライとなまやさい (だいこん みずな パプリカ サニーレタス) ひじきのいりに (ほしえび あぶらあげ ひじき ほしいたけ にんじん グリンピース)	エネルギー 805kcal								
	むぎごはん (こめ おしむぎ) あげさわらのあんかけ (こんにゃく あげとうふ) だいこんサラダ (ちりめん だいこん みずな にんじん きゅうり)	エネルギー 733kcal	ごはん たらのカレームニエルとおん やさい (なす ブロッコリー) ■さといもサラダ (ハム さといも きゅうり しょうが)	エネルギー 684kcal	ごはん あつやきたまごのあますあん かけ (たまご とうふ とりにく たまねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ グリンピース) えびしゅうまいとおんやさい (ブロッコリー)	エネルギー 774kcal								

※しょくもつアレルギーをおもちのかたはアレルギーしょくざいをじょきょしたり、かわりのものをごよういたします。

※せいせんしょくひんについては、てんこうなどによりへんこうになることがあります。

