

げつようび			かようび		すいようび		もくようび		きんようび		どうようび		にちようび		
							1		2		3		4		
あさ							テーブルロール こくとうロール ジャム パンネソテー (パンネ ベーコン たまねぎ にんじん) コーヒー みかんかん	エネルギー 572kcal		ごはん みそ汁 (あぶらあげ なす たまねぎ ねぎ) あつやきたまご ごぼうてん こんぶつくだに ヤクルト	エネルギー 497kcal	ホットドッグ (パン ウインナー キャベツ) プチパン カフェオレ (ていしほうにゅう コーヒー) りんごゼリー	エネルギー 563kcal	ごはん あかだし (わかめ たまねぎ えのき) いわしのうめに かまぼこ きゅうりのつけもの	エネルギー 543kcal
ひる							ごはん さわらのいそべやきとなまやさ い (サニーレタス パプリカ だいこん) ★きのこととうみょうのナム ル (しめじ エリンギ とうみょう ちくわ ごま)	エネルギー 636kcal		パン (クロワッサン テーブルロール) コーヒーゼリー クリームシチュー (とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご ほしふどう)	エネルギー 895kcal	ごはん さけのなたねやきとなまやさ い (みずな あかたまねぎ レタス) ごもくにまめ (だいず ちくわ にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ こんぶ)	エネルギー 673kcal	きつねそば (そば あぶらあげ ねぎ) かきあげ (たまねぎ にんじん さつまいも みつば) おひたし (はくさい もやし ちくわ ごま)	エネルギー 759kcal
ゆう							ごはん ホイコーロー (ぶたにく キャベツ きょうねぎ ビーマン) はるまきとおんやさ い (ブロッコリー)	エネルギー 737kcal		ごはん じゃこかつとおんやさ い (ズッキーニ れんこん) にくどうふ (ぎゅうにく とうふ たまねぎ にんじん 京ねぎ ごぼう グリンピース)	エネルギー 884kcal	むぎごはん (こめ おしむぎ) ぶたにくのつけやきとおんや さい (なす たまねぎ) ★あおなのあまがらあえ (しめじ しいたけ こまつな にんじん はなかつお)	エネルギー 688kcal	シーフードピラフ (こめ いか えび ミックスベジタブル たまねぎ カレーこ) クリームコロッケとおんやさ い (ブロッコリー) ■ミルクスープ (ぎゅうにゅう ベーコン しめじ じゃがいも パセリ)	エネルギー 641kcal
	5		6		7		8		9		10		11		
あさ	ごはん みそしる (かぼちゃ たまねぎ あぶらあげ ねぎ) まぐろフレーク めんたいこ たくあん ヤクルト	エネルギー 447kcal	テーブルロール クリームフラワー スクランブルとおんやさ い (ブロッコリー) コーヒー チーズ	エネルギー 628kcal	ごはん あかだし (なめこ わかめ たまねぎ) かまぼこ きりぼしだいこん (きりぼしだいこん あぶらあげ にんじん) なっとう	エネルギー 511kcal	テーブルロール チョコパン やさしいため (ハム キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン) カフェオレ (ていしほうにゅう コーヒー)	エネルギー 625kcal	おちゃづけ やきさけ きんぴらごぼう (ごぼう にんじん ごま) みかん ヤクルト	エネルギー 479kcal	フレンチトースト (しよくパン たまご きゅうにゅう) こくとうパン やさしいジュース パイナップル ヨーグルト	エネルギー 632kcal	ごはん みそしる (あぶらあげ こまつな たまねぎ) ごぼうのそぼろに (とりにく ごぼう にんじん) ソーセージ きんときにまめ ふりかけ	エネルギー 486kcal	
ひる	ごはん とりにくのレモンペッパーや きとなまやさ い (キャベツ むらさきキャベツ) スパサラダ (スパゲティەر ハム きゅうり にんじん)	エネルギー 786kcal	しおこうじあんかけチャーハ ン (こめ とりにく たまご たまねぎ かにかま ねぎ) とうふサラダ (とうふ リーフレタス にんじん) とりがらスープ (もやし わかめ)	エネルギー 698kcal	■ちらしずし (こめ たまご えそ かまぼ こ でんぶ にんじん ごぼう ほししいたけ いんげん) にくじゃが (ぎゅうにく にんじん たまねぎ じゃがいも いとこんにゃく グリンピース) ■すまし汁 (とうふ えのき ほうれんそう)	エネルギー 740kcal	わかめごはん (こめ わかめ) ミックスフライとなまやさ い (しろうみさかな えび レタス たまねぎ パプリカ) しらたきのたらこマヨあえ (めんたいこ キャベツ きゅうり いとこんにゃく)	エネルギー 748kcal		エネルギー 736kcal	★にんじんごはん (こめ にんじん ツナ) みそしる (さといも まいたけ ねぎ) さけのてりやき ほうれんそうのあえもの (ほうれんそう もやし かまぼこ)	エネルギー 700kcal	むぎごはん (こめ おしむぎ) ささみカツとなまやさ い (キャベツ むらさきキャベツ) ■ポテトサラダ (ハム じゃがいも きゅうり たまねぎ コーン)	エネルギー 877kcal	
ゆう	ごはん すましじる (ほうれんそう しめじ) はもかつとごぼうてん やきなす (なす はなかつお ねぎ)	エネルギー 707kcal	むぎごはん (こめ おしむぎ) ■いもたき (とりにく やきとうふ あぶらあ げ だいこん にんじん ごぼう さといも こんにゃく ほししいたけ みつば) あおなのなっとうあえ (なっとう こまつな しめじ)	エネルギー 698kcal	ごはん イタリアンハンバーグ (あいひきに く たまねぎ チーズ トマト パプリカ スズキーニ) ツナときゅうりのサラダ (ツナ きゅうり だいこん にんじん わかめ)	エネルギー 728kcal	ごはん とうふチゲ (とうふ ぎゅうにく なっとう はくさい キムチ きょうねぎ しいたけ) しゅうまいとおんやさ い (ブロッコリー)	エネルギー 796kcal	ごはん ■さばのみそにとにもの (だいこん こんにゃく) キャベツのすのもの (かにかま キャベツ わかめ ごま)	エネルギー 738kcal	ごはん やさしいとにくだんごのスー プ (にくだんご はるさめ はくさい きょうねぎ にん じん ほししいたけ) あおなとあげどうふのみそ い (あげどうふ こまつな にんじん たまねぎ)	エネルギー 605kcal	ごはん エビチリ (えび たまねぎ グリンピース) ごしきなます (たまご だいこん にんじん きゅうり きくらげ)	エネルギー 765kcal	
	12		13		14		15								
あさ	ごはん みそしる (あぶらあげ とうふ えのき ねぎ) やきさけ あじつけひじき (ひじき にんじん あぶ らあげ ほししいたけ) ヤクルト	エネルギー 497kcal	ごはん あかだし (なめこ たまねぎ わかめ) ちくわ こうやに さんしよくにまめ あじつけのり	エネルギー 486kcal	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ەر ハム たまねぎ ビーマン) カフェオレ (ていしほうにゅう コーヒー) バナナ	エネルギー 601kcal	テーブルロール メロンパン オムレツとおんやさ い (ブロッコリー) コンソメスープ (ベーコン たまねぎ えのき) ジョア	エネルギー 520kcal							
ひる	ごはん とりにくのこうそうパンこや きとなまやさ い (キャベツ パプリカ) ■だいこんのばいにくあえ (ごま だいこん きゅうり かいわれ うめぼし)	エネルギー 734kcal	ごはん さわらのたつたあげとなまや さい (だいこん みずかけな パプリカ) はくさいのおかかあえ (はくさい にんじん はなかつお)	エネルギー 681kcal	むぎごはん (こめ おしむぎ) みそしる (たまご あおな) とんかつとあげなすとなまや さい (キャベツ) あぶらあげともやしのあえも の (あぶらあげ もやし コーン にんじん)	エネルギー 811kcal	きのこごはん (こめ しめじ ほししいたけ あぶらあげ にんじん とりにく) とりにくとさつまいものあま がらに (とりにく さつまいも) じゃこコピーやっこ (とうふ ビーナッツ ちりめん しそ)	エネルギー 734kcal							
ゆう	ごはん にぶたとおんやさ い (いんげん ごま さといも) かいそうサラダ (ツナ かいそうミックス きゅうり だいこん サニーレタス)	エネルギー 763kcal	ごはん マーボーなす (あいひき なす たまねぎ ビーマン にんじん) はるさめサラダ (ハム たまご はるさめ きゅうり ほしふどう)	エネルギー 713kcal	ごはん とりにくのすに (とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ たまご) うのはないり (おから むきえび にんじん ほししいたけ グリンピース)	エネルギー 703kcal	ごはん たらのバジルオイルやきと温 野菜 (なす いんげん) ごもくきんぴら (ごぼう にんじん れんこん いとこんにゃく ほししいたけ)	エネルギー 701kcal							

※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よきよしたり、かわりのものをごよういいたします。

※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。