

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		
												16			17			18		
あさ												ごはん みそしる（かぼちゃ たまねぎ ねぎ） あつやきたまご やさいてん きんときにまめ ふりかけ	エネルギー 462kcal	ごはん あかだし ソーセージ こざかなつくだに きゅうりのつけもの ヤクルト	エネルギー 484kcal	おちゃづけ まぐろフレーク ちくわ うめぼし ヤクルト	エネルギー 479kcal			
												ごはん とりにくのくろすいため（なす とりにく ビーマン ハブリカ たまねぎ きくらげ） たまご豆腐（たまご豆腐 かいわれ）	エネルギー 837kcal	むぎごはん（こめ おしむぎ） さばのたつたあげとなまやさ い（だいこん みずな きゅうり あかたまねぎ） ミートボールとおんやさい （たまねぎ にんじん ビーマン）	エネルギー 833kcal	ふくすみかいさい				
												ごはん さわらのトマトやきとおんや さい（さつまいち プロックリー） ■ほうれんそうともやしのあ えもの（ほうれんそう にんじん もやし ちく わ）	エネルギー 698kcal	ごはん ぶたキムチいため （ぶたにく キムチ はくさい） ■さといものにも の（さといも あげ豆腐 ほししいだけ グリンピース）	エネルギー 759kcal	ごはん すすきのしおこうじやきとお んやさい（なす スッキーニ） きりほしだいこんのサラダ （ちりめん きりほしだいこん にんじん きゅうり）	エネルギー 659kcal			
19			20			21			22			23			24			25		
あさ	ごはん みそ汁（とうふ たまねぎ わかめ ねぎ） いわしのうめに かまぼこ さんしょくにまめ	エネルギー 471kcal	ごはん あかだし（えのき わかめ たまねぎ） ごぼうのそぼろに （とりにく ごぼう にんじん） かまぼこ なっとう	エネルギー 503kcal	テーブルロール メープルフラワー スクランブルとおんやさい （ブロッコリー） パイン缶 コーヒー	エネルギー 616kcal	テーブルロール こくとうパン ジャム スパソテー （スバゲティー ハム たまねぎ ビーマン） ミルクココア（きゅうにゅう ココア） みかん	エネルギー 601kcal	ごはん みそしる（さつまいち こまつな えのき） やきさば ちくわ こんぶつくだに ヤクルト	エネルギー 464kcal	ピザトースト （しょくパン ウインナー チーズ コーン たまねぎ） シュガーパン コーヒー ヨーグルト	エネルギー 483kcal	ごはん あかだし（とうふ りん たまねぎ わかめ） ウインナー こざかなつくだに たくあん	エネルギー 515kcal						
	ごはん ぶたにくのつけやきとなまや さい（キャベツ あかたまねぎ かいわれ） いとこんにゃくのたまごとじ （たまご ほしえび いとこんにゃく ほししいだけ にんじん グリンピース）	エネルギー 747kcal	むぎごはん（こめ おしむぎ） さけのきのこあんかけ（しめじ エリンギ まいたけ たまねぎ にんじん ねぎ） なすのあげびたし（なす ねぎ）	エネルギー 703kcal	ぶたしゃぶとレタスのわふう スパゲティー（スパゲティー ぶたにく レ タス たまねぎ） さといものしんでんに （さといも にんじん あぶらあげ） とりがらスープ（あおな きょうねぎ）	エネルギー 722kcal	やきぶたたまごめし （こめ たまご やきぶた） やきぎょうざとおんやさい （ブロッコリー） わかめスープ（わかめ たまねぎ ごま）	エネルギー 731kcal	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 かいわれ） ひじきのいりに（ひじき ほしえび にん じん ほししいだけ こんにゃく グリンピース）	エネルギー 742kcal	むぎごはん（こめ おしむぎ） すましじる（とうふ わかめ えのき ねぎ） はまちのてりやきとだいこん おろし こうや豆腐のたまごとじ （たまご こうや豆腐 にんじん ほししいだけ グリ ンピース）	エネルギー 721kcal	ごはん タンドリーチキンとおんやさ い（かぼちゃ にんじん） はくさいのかさねに （ぶたにく はくさい）	エネルギー 812kcal						
	ごはん さんまのフライとポテトフラ イ ひじき豆腐（豆腐 鶏肉 干えび にんじん 干しいだけ ひじき グリンピース）	エネルギー 793kcal	ごはん かにたま（たまご かに かにかま ほししいた け だけのこねぎ ブロッコリー） パンサンスー （もやし きゅうり きくらげ ハム ごま）	エネルギー 693kcal	ごはん さわらのつけなやきとおんや さい（れんこん にんじん） だいこんのそぼろに （だいこん ぶたにく ねぎ）	エネルギー 655kcal	ごはん コロッケとおんやさい （にんじん スッキーニ） ごぼうサラダ （ごぼう だいこん かにかま かいわれ ごま）	エネルギー 775kcal	ごはん ■さけのつつみやき（さけ しめじ しいだけ えのき にんじん たまねぎ みつば） ■かぶのはなかつおあえ （かぶ だいこん きゅうり はなかつお）	エネルギー 700kcal	ごはん スタミナイため （きゅうにく キャベツ にんじん たまねぎ ビーマ ン） もやしのナムル （ごま ハム もやし きゅうり きくらげ）	エネルギー 745kcal	ごはん エビマヨとおんやさい （ブロッコリー カリフラワー） ■さつまいものあまに （さつまいも りんご ほしぶどう）	エネルギー 833kcal						
26			27			28			29			30			31					
あさ	ごはん みそしる（あぶらあげ キャベツ しめじ たまねぎ） いわしのかつおに やさいてん なっとう	エネルギー 587kcal	テーブルロール こくとうツイスト ジャム チーズオムレツとおんやさい （ブロッコリー） きゅうにゅう バナナ	エネルギー 611kcal	ごはん あかだし（しめじ たまねぎ わかめ） いわしのかつおに かまぼこ きゅうりのつけもの	エネルギー 537kcal	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 たまねぎ にんじん ビーマン） コーヒー チーズ	エネルギー 589kcal	おちゃづけ やきさば ごぼうのそぼろに （とりにく ごぼう にんじん） もも缶 ヤクルト	エネルギー 479kcal	テーブルロール クロワッサン めだまやきとおんやさい （ブロッコリー） カフェオレ（ていしほうにゅう コーヒー）	エネルギー 561kcal								
	ごはん チンジャオロースー （きゅうにく たまねぎ ビーマン ハブリカ） ■さといもとベーコンのサラ ダ（さといも ベーコン チーズ ブロッコリー）	エネルギー 788kcal	ごはん みそしる（えのき あぶらあげ こまつな） さわらのごまやき はくさいのおえもの （ちくわ はくさい にんじん はなかつお）	エネルギー 678kcal	むぎごはん（こめ おしむぎ） ビックめんちかつとなまやさ い ハムとトマトのサラダ	エネルギー 748kcal	トンテキどん（こめ ぶたにく キャベツ） シーザーサラダ（ハム クルトン レタス 赤キャベツ 玉ねぎ きゅうり ハブリカ） かきたまじる（卵 えのき ねぎ） かき	エネルギー 722kcal		エネルギー 832kcal	とりにくのおっさりしおラー メン（めん とりにく きょうねぎ ちんげんさい） あぶらあげともやしのいため もの（あぶらあげ もやし にんじん とうみょう） さつまいものマヨあえ（ハム さつまいも きゅうり たまねぎ リーフレタス）	エネルギー 727kcal								
	ごはん ■さけのちゃんちゃんやき （さけ キャベツ もやし にら にんじん しめじ） ■ひじきサラダ（ツナ ほうれんそう ごま にんじん きゅうり レタス ひじき）	エネルギー 721kcal	たかなチャーハン （たまご ちりめん たかなづけ） ポークビーンズ（ぶたにく だいす じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース） まいたけスープ （まいたけ とうふ ほうれんそう）	エネルギー 664kcal	ごはん とりじゃが（とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ いとこんにゃく いんげん） かつおのたたき （かつお わかめ たまねぎ きゅうり ねぎ）	エネルギー 655kcal	ごはん しろみざかなのフライとあげ ごぼう だいすサラダ（ハム だいす きゅうり チーズ ミックスベジタブル）	エネルギー 797kcal	むぎごはん（こめ おしむぎ） はまちのおろしにとにもの （あつあげ こんにゃく） ■あおなのおひたし （ごま ちくわ こまつな にんじん しめじ）	エネルギー 697kcal	ごはん ポークピカタとおんやさい （ほうれんそう にんじん） もやしのナムル （ごま ハム もやし きゅうり きくらげ）	エネルギー 787kcal								

※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。