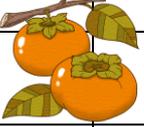
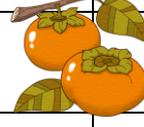
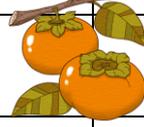
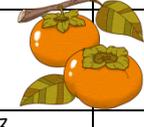


日	曜	朝食		エネルギー (kcal)	夕食		エネルギー (kcal)
		主食	おかず(主菜・副菜)		主食	おかず(主菜・副菜)	
2	月		帰舎		ご飯	チキン南蛮 ポテトサラダ たぬき汁	747
3	火	ご飯	牛乳 大根と鶏肉のごまみそ煮 おかか和え すまし汁	605	焼きそば	コーヒー牛乳 ねぎ焼き お好みソース くらげ中華和え	715
4	水	ご飯	ミートボール キャベツとベーコンのソテー 大根のみそ汁 シークワサータルト	566	ご飯	牛乳 マーボー春雨 しゅうまい 水餃子スープ	860
5	木	ご飯	野菜のみそ炒め コーンと枝豆のかまぼこ すまし汁 タマゴプリン	575	ご飯	さばの黄金焼き 野菜のごま酢あえ ほうとう汁	782
6	金	食パン いちごジャム	ほうれん草のグラタン チーズとアスパラガスのサラダ アルファベットスープ	554		帰舎	
10	火		帰舎		ご飯	牛乳 プルコギ ほうれん草のナムル 卵スープ	736
11	水	ご飯	牛乳 ほっけ文化干し 切干大根の煮物 なすのみそ汁	648	豚丼	牛乳 ブロッコリーのサラダ 呉汁	840
12	木	ご飯	ウインナー きのこツナのカレー炒め ほうれん草のみそ汁	636	ご飯	鶏のから揚げ ごぼうのサラダ 具だくさん汁	741
13	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 白身魚のマスタード焼き フレンチサラダ ミネストローネ	605		帰舎	
16	月		帰舎		ご飯	さばのみそ煮 ひじきの煮物 せんべい汁	782
17	火	ご飯	そばろ たくあん和え さつまいものみそ汁	546	ガパオライス	もやしのサラダ フォー	769
18	水	ご飯	肉とキャベツのピリ辛炒め 笹かまぼこ すまし汁 ぶどうヨーグルト	542	ご飯	わかさぎフリッター 元気ボールのきのこあんがらめ 豚汁 さつまポテト	751
19	木	ご飯 納豆	つくね 酢の物 小松菜のみそ汁	518	五目ごはん	牛乳 ホキの香草焼き 昆布の煮物 かぼちゃのみそ汁	816
20	金	食パン りんごジャム	発酵乳 ポロニアハム ポテトサラダ 野菜スープ	625		帰舎	
23	月		帰舎		ご飯	メンチカツ キャベツのサラダ まいたけと卵のみそ汁	725
24	火	ご飯	牛乳 肉じゃが ブロッコリーとコーンのサラダ あおさのみそ汁	653	肉うどん	鶏みそカツ ちりめん和え	758
25	水	ご飯	牛肉とごぼうの炒り煮 マカロニサラダ もやしのみそ汁	540	ご飯	牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 筑前煮 すまし汁	729
26	木	ご飯 味のり	サンガ焼き 白菜の磯和え じゃが芋のみそ汁	497	鉄分たっぷりキーマカレー	スパゲティサラダ 杏仁豆腐	748
27	金	ピタパン	牛乳 鶏ももの照り焼き フレンチサラダ クラムチャウダー	583		帰舎	
31	火		帰舎		ご飯	ハンバーグ デミグラスソース かぼちゃサラダ きのこじゃがいものみそ汁 かぼちゃクリームもち	809

日	曜	朝食		夕食	
		主食	おかず(主菜・副菜)	主食	おかず(主菜・副菜)
2	月		帰舎	ご飯(米)	チキン南蛮(鶏肉・てん粉・砂糖・油) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・ペーコン) たぬき汁(さつま揚げ・こんにやく・人参・ごぼう・大根・小松菜・油揚げ・長ねぎ・てん粉)
3	火	ご飯(米)	牛乳 大根と鶏肉のごまみそ煮(大根・鶏肉・焼きちくわ・人参・枝豆・油・みそ・砂糖・ごま) おかかかえ(キャベツ・もやし・人参・かつお節) すまし汁(長ねぎ・豆腐・魚肉すり身・ひとえぐさ・てん粉・砂糖・えのきだけ)	焼きそば(中華めん・豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・青のり)	コーヒー牛乳 ねぎ焼き(キャベツ・たら・いか・長ねぎ・小麦粉・しょうが・油) お好みソース くらげ中華和え(中華くらげ・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま)
4	水	ご飯(米)	ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・てん粉・しょうが・りんご) キャベツとペーコンのソテー(キャベツ・ペーコン・人参・ピーマン・油) 大根のみそ汁(大根・油揚げ・万能ねぎ・みそ) シークワースァルト(シークワースァー・豆乳・米粉)	ご飯(米)	牛乳 マーボー春雨(春雨・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・長ねぎ・にんにく・しょうが・ごま油・砂糖・てん粉) しゅうまい(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・鶏卵・ごま油・しょうが) 水餃子スープ(人参・チンゲン菜・なると・長ねぎ・ごま油・小麦粉・豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・しょうが)
5	木	ご飯(米)	野菜のみそ炒め(豚肉・しょうが・キャベツ・人参・にら・砂糖・みそ) コーンと枝豆のかまぼこ(魚肉すり身・とうもろこし・てん粉・枝豆) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・ほうれん草) タマゴプリン(牛乳・鶏卵・砂糖)	ご飯(米)	さばの黄金焼き(さば・鶏卵・しょうが・小麦粉・万能ねぎ・油) 野菜のごま酢あえ(キャベツ・豆もやし・わかめ・砂糖・ごま・ごま油) ほうとう汁(ほうとう・豚肉・ごぼう・かぼちゃ・大根・長ねぎ・油揚げ・みそ)
6	金	食パン(小麦粉) いちごジャム	ほうれん草のグラタン(ほうれん草・じゃが芋・てん粉・玉ねぎ) チーズとアスパラガスのサラダ(アスパラガス・チーズ・キャベツ) アルファベットスープ(マカロニ・ウインナー・人参・玉ねぎ・キャベツ)		帰舎
10	火		帰舎	ご飯(米)	牛乳 ブルコギ(牛肉・はちみつ・にんにく・砂糖・ごま・人参・玉ねぎ・にら・白菜・しめじ・えのきだけ・ごま油) ほうれん草ナムル(ほうれん草・しめじ・人参・ごま・ごま油) 卵スープ(鶏卵・小松菜・人参・とうもろこし・てん粉)
11	水	ご飯(米)	牛乳 ほっけ文化干し(ほっけ) 切干大根の煮物(切干大根・鶏肉・油揚げ・人参・いんげん・砂糖・油) なすのみそ汁(なす・玉ねぎ・油揚げ・みそ)	豚丼(米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・油・しらたき・砂糖)	牛乳 ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし) 呉汁(大豆・大根・人参・白菜・長ねぎ・油揚げ・みそ)
12	木	ご飯(米)	ウインナー(鶏肉) きのこツナのカレー炒め(しめじ・人参・ツナフレック・ピーマン・油) ほうれん草のみそ汁(ほうれん草・大根・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	鶏のから揚げ(鶏肉・しょうが・にんにく・てん粉・油) ごぼうのサラダ(ごぼう・焼きちくわ・とうもろこし・きゅうり・ごま) 具だくさん汁(大根・さといも・白菜・豆腐・しめじ・人参・油揚げ・みそ・ごま油)
13	金	クロワッサン(小麦粉・鶏卵) ミルクパン(小麦粉・鶏卵)	牛乳 白身魚のマスタード焼き(ホキ・ゆず・砂糖) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・チーズ) ミネストローネ(玉ねぎ・人参・じゃが芋・ペーコン・トマト・マカロニ・砂糖・オリーブオイル・にんにく)		帰舎
16	月		帰舎	ご飯(米)	さばのみそ煮(さば・みそ・砂糖) ひじきの煮物(ひじき・焼きちくわ・人参・大豆・いんげん・油・砂糖) せんべい汁(鶏肉・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・せんべい)
17	火	ご飯(米)	そぼろ(鶏肉・人参・干しいたけ・玉ねぎ・枝豆・鶏卵・砂糖) たくあんかえ(たくあん・もやし・小松菜・ごま) さつまいものみそ汁(さつまいも・油揚げ・長ねぎ・みそ)	ガバオライス(米・豚肉・にんにく・玉ねぎ・人参・しょうが・油) もやしのサラダ(もやし・小松菜・人参・ごま・砂糖・ごま油) フォー(フォー・鶏肉・油・しょうが・人参・長ねぎ・水菜)	
18	水	ご飯(米)	肉とキャベツのピリ辛炒め(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・油) 笹かまぼこ(魚肉すり身・てん粉) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば) ぶどうヨーグルト	ご飯(米)	わかさぎフリッター(わかさぎ・油・小麦粉・沖あみ) 元気ボールのきのこあんがらめ(枝豆・魚肉すり身・ちりめんじゃこ・人参・玉ねぎ・いんげん・きくらげ・えのきだけ・しめじ・干しいたけ・みつば・てん粉) 豚汁(豚肉・油・人参・ごぼう・豆腐・大根・油揚げ・長ねぎ・油・みそ) さつまいもポテト(さつまいも・砂糖)
19	木	ご飯(米) 納豆	つくね(鶏肉・玉ねぎ・白ごま・パン粉・てん粉・砂糖) 酢の物(きゅうり・わかめ・ふ・砂糖) 小松菜のみそ汁(小松菜・油揚げ・みそ)	五目ごはん(米・鶏肉・人参・ごぼう・しらたき・油揚げ・焼きちくわ・砂糖)	牛乳 ホキの香草焼き(ホキ・パン粉・油) 昆布の煮物(昆布・人参・しらたき・油揚げ・焼きちくわ・砂糖・油) かぼちゃのみそ汁(かぼちゃ・絹揚げ・玉ねぎ・わかめ・みそ)
20	金	食パン(小麦粉) りんごジャム	発酵乳 ポロニアム(鶏肉・豚肉・てん粉) ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・ペーコン) 野菜スープ(ウインナー・キャベツ・玉ねぎ・人参)		帰舎
23	月		帰舎	ご飯(米)	メンチカツ(豚肉・牛肉・玉ねぎ・キャベツ・パン粉) キャベツのサラダ(キャベツ・きゅうり・チーズ) まいたけと卵のみそ汁(まいたけ・豆腐・玉ねぎ・大根・鶏卵・みそ)
24	火	ご飯(米)	牛乳 肉じゃが(じゃが芋・人参・豚肉・玉ねぎ・枝豆・しらたき・砂糖・油) ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー・とうもろこし) あおさのみそ汁(豆腐・長ねぎ・あおさ・みそ)	肉うどん(うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・ごぼう・油揚げ)	鶏みそカツ(鶏肉・みそ・パン粉・油・小麦粉) ちりめんかえ(キャベツ・もやし・人参・しらたき・砂糖)
25	水	ご飯(米)	牛肉とごぼうの炒り煮(牛肉・ごぼう・しらたき・しょうが・砂糖・油・ごま) マカロニサラダ(マカロニ・キャベツ・人参・きゅうり) もやしのみそ汁(もやし・にら・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き(鮭・みそ) 筑前煮(鶏肉・人参・さといも・いんげん・ごぼう・こんにやく・干しいたけ・焼きちくわ・砂糖) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば)
26	木	ご飯(米) 味のり	サンガ焼き(魚肉すり身・玉ねぎ・鶏肉・キャベツ・みそ・てん粉・パン粉) 白菜の磯和え(白菜・人参・のり) じゃが芋のみそ汁(じゃが芋・長ねぎ・みそ)	鉄分たっぷりキーマカレー(米・豚肉・人参・玉ねぎ・しょうが・にんにく・カレールー・トマト)	スパゲティサラダ(スパゲティ・きゅうり・人参・とうもろこし・ペーコン) 杏仁豆腐(みかん・パイナップル・杏仁豆腐・上新粉・砂糖)
27	金	ピタパン(小麦粉)	牛乳 鶏ももの照り焼き(鶏肉・砂糖・てん粉) フレンチサラダ(キャベツ・とうもろこし・赤ピーマン) クラムチャウダー(あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ・とうもろこし・バター・牛乳・生クリーム・シチュールウ)		帰舎
31	火		帰舎	ご飯(米)	ハンバーグ デミグラスソース(玉ねぎ・マッシュルーム・鶏肉・パン粉) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・枝豆・チーズ) きのこじゃがいものみそ汁(じゃが芋・えのきだけ・しめじ・わかめ・みそ) かぼちゃクリームもち(白いんげん豆・砂糖・かぼちゃ・もち粉・上新粉)