

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)	
3	月		帰舎		ご飯	バオズ 小松菜のナムル 家常豆腐	808
4	火	ご飯 ふりかけ	鶏つくね かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁	563	和風きのこスパゲティ	海草と大豆のサラダ キャベツとベーコンのスープ かぼちゃのマフィン	615
5	水	ご飯	味付海苔 木の葉揚げ 酢の物 厚揚げと大根のみそ煮	561	焼き鳥丼	牛乳 アーモンドサラダ あおさのみそ汁	826
6	木	ご飯	牛肉とごぼうの炒り煮 たくあんあえ たまねぎのみそ汁	500	チャーハン風まぜご飯	牛乳 春雨サラダ 肉団子スープ アップルコンポート	650
7	金	食パン チョコクリーム	コーヒー牛乳 ほうれん草のグラタン 白菜のサラダ クラムチャウダー	545		帰省	
10	月		帰舎		ご飯	牛乳 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 水菜とささみのサラダ 芋煮汁	775
11	火	ご飯	さばの塩焼き 五目豆 大根のみそ汁	613	ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 ちゃんこ汁	631
12	水	ご飯	ミートボール キャベツとベーコンのソテー もやしのみそ汁 のり佃煮	551	ご飯	ハンバーグデミグラスソース かぼちゃサラダ きのことじゃがいものみそ汁	727
13	木	ご飯	かますの西京焼き おかかあえ すまし汁	576	ご飯	牛乳 鶏肉のバーベキューソース じゃこあえ 豆乳みそ汁	768
14	金	食パン アプリコットジャム	チキンナゲット フレンチサラダ 白菜とベーコンのミルクスープ	557		帰省	
17	月		帰舎		中華丼	牛乳 くらげの中華和え かきたま汁	744
18	火	ご飯	照り焼きつくね 磯辺あえ じゃがいものみそ汁	513	ご飯	牛乳 豚肉のねぎ塩炒め 納豆の青菜和え まごわやさしいみそ汁	743
19	水	ご飯	さんま煮 わかめとチキンのサラダ ほうれん草のみそ汁	518	ご飯	トンテキ風 もやしとキャベツの和え物 けんちん汁	631
20	木	ご飯	野菜炒め 豆腐よせ 小松菜の味噌汁	554	ご飯	白身魚の洋風フライ ちりめんじゃことごぼうの金平 豚汁	693
21	金	ミルクパン クロワッサン	牛乳 ウインナー きのこツナのカレー炒め 野菜スープ	722			
24	月		帰舎		ご飯	牛乳 ホイコーロー ひよこ豆とツナのサラダ わかめスープ	714
25	火	ご飯	いわし煮 わかめとツナの和え物 キャベツと油揚げのみそ汁	521	ご飯	牛乳 キムタク炒め スパゲティサラダ トック入りスープ	775
26	水	ご飯	コーヒー牛乳 キャベツ入り鶏つくね なめたけ和え はくさいのみそ汁	590	ご飯	豚肉の梅炒め マリネサラダ すいとん汁	677
27	木	ご飯	牛乳 大根と鶏肉のごまみそ煮 水菜とツナの和え物 すまし汁	610	豚骨ラーメン	お好み焼き 海草サラダ タマゴプリン	700
28	金	ピタパン	牛乳 鶏もも照り焼き サウザンサラダ アルファベットスープ	600		帰省	

日	曜	朝 食		夕 食	
		主食	おかず(主菜 副菜)	主食	おかず(主菜 副菜)
3	月		帰舎	ご飯(米)	パオズ(豚肉 キャベツ いか 玉ねぎ にら しいたけ 小麦粉) 小松菜のナムル(小松菜 しめじ 人参 ごま ごま油 砂糖) 家常豆腐(豚肉 がんも 鶏肉 にんにく みそ いか 玉ねぎ 油 いんげん ごま油 しょうがが でん粉)
4	火	ご飯(米)	鶏つくね(鶏肉 玉ねぎ ごま パン粉 油) かぼちゃサラダ(かぼちゃ えだまめ チーズ) キャベツのみそ汁(キャベツ 油揚げ わかめ みそ) ふりかけ(さけ 塩 こんぶ)	和風きのこスパゲティ(スパゲティ ベーコン 人参 玉ねぎ エリンギ えのきだけ しめじ にんにく 油 バター のり)	海藻と大豆のサラダ(海藻 大豆 ツナフレック) キャベツとベーコンのスープ(キャベツ ベーコン 玉ねぎ) かぼちゃのマフィン(かぼちゃ 米粉)
5	水	ご飯(米)	味付海苔 木の葉揚げ(魚肉すり身 でん粉) 酢の物(きゅうり わかめ ふ 砂糖) 厚揚げと大根のみそ煮(厚揚げ 大根 豚肉 ちくわ 人参 枝豆 油 みそ 砂糖)	焼き鳥丼(米 麦 鶏肉 長ねぎ ごま 鶏卵 のり にんにく しょうがが でん粉)	牛乳 アーモンドサラダ(キャベツ ほうれん草 とうもろこし アーモンド) あおさのみそ汁(あおさ 豆腐 長ねぎ みそ)
6	木	ご飯(米)	牛肉とごぼうの炒り煮(牛肉 ごぼう 白滝 しょうがが 砂糖 油 ごま) たくあんあえ(たくあん もやし 小松菜 ごま) たまねぎのみそ汁(玉ねぎ わかめ 油揚げ みそ)	チャーハン風まぜご飯(米)(米 豚肉 人参 長ねぎ 黄ピーマン ホッピーマン 油 鶏卵 砂糖 ごま)	牛乳 春雨サラダ(春雨 ベーコン きゅうり キャベツ ごま油 砂糖) 肉団子スープ(チンゲン菜 長ねぎ ごま油 鶏肉 玉ねぎ しょうが) アップルコンポート(りんご)
7	金	食パン(小麦粉) チョコクリーム(水あめ 砂糖 カカオ 練乳)	コーヒー牛乳 ほうれん草のグラタン(ほうれん草 じゃが芋 でん粉 玉ねぎ チーズ 砂糖) 白菜のサラダ(白菜 アスパラガス) 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)		帰省
10	月		帰舎	ご飯(米)	牛乳 揚げだし豆腐の野菜あんかけ(豆腐 油 人参 えのきだけ しめじ しょうがが でん粉) 水菜とささみのサラダ(水菜 鶏肉 キャベツ) 芋煮汁(豚肉 里芋 人参 豆腐 大根 長ねぎ しめじ 油揚げ みそ)
11	火	ご飯(米)	さばの塩焼き(さば) 五目豆(大豆 枝豆 こんにゃく 人参 昆布 干しいたけ 砂糖) 大根のみそ汁(大根 わかめ 油揚げ みそ)	ご飯(米)	鮭のみそマヨネーズ焼き(鮭 みそ 卵無しマヨネーズ) 切干大根の煮物(切干大根 油揚げ 干しいたけ いんげん 人参 ちくわ 砂糖 油) ちゃんこ汁(大根 白菜 人参 長ねぎ しめじ 油揚げ みそ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 しょうが)
12	水	ご飯(米)	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ パン粉 でん粉) キャベツとベーコンのソー(キャベツ ベーコン 人参 ピーマン 油) もやしのみそ汁(もやし にら 油揚げ みそ) のり佃煮	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 砂糖 人参 セロリ トマト) かぼちゃサラダ(かぼちゃ 枝豆 チーズ) きのこじやがいのみそ汁(じゃが芋 えのきだけ しめじ わかめ みそ)
13	木	ご飯(米)	かます西京漬け焼き(かます みそ 砂糖) おかかあえ(キャベツ もやし 人参 かつお節) すまし汁(えのきだけ 長ねぎ 豆腐 みつば)	ご飯(米)	牛乳 鶏肉のバーベキューソース(鶏肉 しょうがが りんご 砂糖 しょうがが にんにく レモン) じゃこ和え(キャベツ たくあん ちりめんじゃこ ごま ごま油) 豆乳みそ汁(豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ 豆腐 油 豆乳 みそ)
14	金	食パン(小麦粉) アプリコットジャム(あんず 砂糖)	チキンナゲット(鶏肉 パン粉 にんにく 小麦粉) フレンチサラダ(キャベツ きゅうり チーズ) 白菜とベーコンのミルクスープ(白菜 ベーコン 牛乳)		帰省
17	月		帰舎	中華丼(米 麦 人参 白菜 小松菜 豚肉 いか 干し椎茸 長ねぎ でん粉 油 ごま油)	牛乳 くらげの中華あえ(くらげ もやし きゅうり 人参 ごま ごま油) かきたま汁(鶏卵 豆腐 しょうがが でん粉)
18	火	ご飯(米)	照り焼きつくね(鶏肉 たまねぎ 豚脂 砂糖 塩 しょうゆ しょうがが たまねぎ) 磯辺あえ(キャベツ 小松菜 のり) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ みそ)	ご飯(米)	牛乳 豚肉のねぎ塩炒め(豚肉 にら ねぎ キャベツ しょうがが にんにく ごま ごま油 しょうゆ) 納豆の青菜和え(ほうれん草 納豆 かつお節 しょうゆ) まごわやさしいみそ汁(にんじん だいこん ねぎ ほうれん草 油揚げ わかめ ちくわ しいたけ みそ ごま)
19	水	ご飯(米)	さんま煮(さんま 砂糖 しょうがが かつお節) わかめとチキンのサラダ(わかめ 鶏肉 キャベツ きゅうり ごま) ほうれん草のみそ汁(ほうれん草 油揚げ 大根 みそ)	ご飯(米)	トンテキ風(豚肉 しょうがが にんにく 油) もやしとキャベツの和え物(もやし キャベツ かまぼこ ごま) けんちん汁(さといも 人参 ごぼう 大根 豆腐 長ねぎ しめじ 油 みそ)
20	木	ご飯(米)	野菜炒め(キャベツ にんじん 豚肉 もやし ピーマン 油 にんにく オイスターソース) 豆腐よせ(豆乳 油 たまねぎ にんじん 大豆 かぼちゃ わかめ) 小松菜の味噌汁(小松菜 油揚げ みそ)	ご飯(米)	白身魚の洋風フライ(ほき ガーリックチーズオイル 油 小麦粉) ちりめんじゃことごぼうの金平(ごぼう にんじん ちりめんじゃこ しらたき みりん 砂糖 しょうゆ) 豚汁(豚肉 にんじん ごぼう 豆腐 大根 油揚げ ねぎ サラダ油 みそ)
21	金	ミルクパン(小麦粉 鶏卵) クロワッサン(小麦粉 鶏卵)	牛乳 ウインナー(豚肉) 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) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン)		帰省
24	月		帰舎	ご飯(米)	牛乳 ホイコーロー(キャベツ 人参 ピーマン こんにゃく 豚肉 油 にんにく 砂糖 みそ) ひよこ豆とツナのサラダ(ひよこ豆 ツナフレック キャベツ いんげん) わかめスープ(わかめ 長ねぎ ごま えのきだけ)
25	火	ご飯(米)	いわし煮(いわし 砂糖 みりん 梅) わかめとツナの和え物(わかめ ツナ キャベツ ごま ごま油) キャベツと油揚げのみそ汁(キャベツ えのき 油揚げ みそ)	ご飯(米)	牛乳 キムタク炒め(豚肉 つば漬け 白菜キムチ りんご ねぎ しめじ ごま油 しょうゆ) スパゲティサラダ(スパゲティ 小麦粉 きゅうり にんじん とうもろこし ベーコン 卵無しマヨネーズ 酢) トック入りスープ(鶏肉 もやし だいこん にんじん ねぎ ちんげんさい トック 鶏がらスープ しょうゆ ごま油)
26	水	ご飯(米)	コーヒー牛乳 キャベツ入り鶏つくね(キャベツ 鶏肉 豚脂 砂糖 しょうゆ しょうがが りんご) なめたけ和え(ほうれん草 だいこん なめたけ) はくさいのみそ汁(白菜 油揚げ みそ ごま油)	ご飯(米)	豚肉の梅炒め(豚肉 しめじ 玉ねぎ 油 砂糖) マリネサラダ(キャベツ とうもろこし チーズ) すいとん汁(すいとん 大根 こんにゃく ごぼう 人参 鶏肉 油揚げ 長ねぎ)
27	木	ご飯(米)	牛乳 大根と鶏肉のごまみそ煮(大根 鶏肉 ちくわ 人参 枝豆 油 みそ 砂糖 ごま) 水菜とツナの和え物(水菜 ツナフレック キャベツ 砂糖) すまし汁(えのきだけ 豆腐 長ねぎ わかめ)	豚骨ラーメン(中華めん 豚肉 油 もやし にら 人参 とうもろこし なんと 長ねぎ)	お好み焼き(キャベツ 小麦粉 米粉 油 天かす 豚肉 もも) 海草サラダ(海藻 きゅうり キャベツ かまぼこ) タマゴプリン(牛乳 卵 砂糖)
28	金	ピタパン(小麦粉 砂糖)	牛乳 鶏もも照り焼き(鶏肉 砂糖 でん粉) サウザンドレッシングサラダ(キャベツ とうもろこし チーズ 鶏卵) 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)		帰省