

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	牛乳 豚肉のねぎ塩炒め からし和え まごわやさしいみそ汁	698
3	火	ご飯	厚焼き玉子 納豆 酢の物 キャベツと厚揚げのみそ汁	510	ご飯	さわらのみそマヨ焼き 切り干し大根の煮物 ちゃんこ汁	642
4	水	ご飯	照り焼きつくね 磯辺和え じゃがいものみそ汁	514	焼き鳥丼	牛乳 アーモンドサラダ あおさのみそ汁	817
5	木	ご飯	野菜炒め 野菜とわかめの豆腐よせ 小松菜のみそ汁	552	五目ごはん	牛乳 ホキの香草焼き 昆布の煮物 かぼちゃと絹揚げのみそ汁	679
6	金	食パン チョコクリーム	牛乳 ほうれん草のグラタン 白菜のサラダ 野菜スープ	535		帰省	
9	月		帰舎		ご飯	牛乳 肉じゃが 切干大根のサラダ かきたま汁	678
10	火	ご飯 ふりかけ	厚焼き玉子 切り干し大根の煮物 キャベツのみそ汁	535	白ごま坦々うどん	牛乳 餃子ロール メンマの中華あえ	709
11	水	ご飯	牛肉とごぼうの炒り煮 たくあん和え たまねぎのみそ汁	460	ご飯	牛乳 揚げだし豆腐の野菜あんかけ 水菜とささみのサラダ 芋煮汁	760
12	木	ご飯	骨ごとさんま煮 きんぴらごぼう わかめと豆腐のみそ汁	477	枝豆としらすの混ぜ ご飯	鶏つくね かまぼこの土佐和え まいたけのみそ汁	624
13	金	ミルクパン クロワッサン	ウインナー ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	564		帰省	
16	月		帰舎		ご飯	鮭のきのこソースかけ かぼちゃのサラダ わかめと豆腐のスープ	652
17	火	ご飯	ミートボール キャベツとベーコンのソテー たまねぎのみそ汁	532	白湯ラーメン	お好み焼き 海藻サラダ たまごプリン	682
18	水	ご飯	チキンのチーズ焼き サウザンサラダ もやしのみそ汁	564	ご飯	牛乳 ホイコーロー ひよこ豆とハムのサラダ わかめスープ	693
19	木	ご飯	いわしの梅煮 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	759
20	金	ご飯	牛乳 鶏つくね なめたけ和え 白菜のみそ汁	637		帰省	
23	月		帰舎		焼きうどん	焼き餃子 もやしとささみのサラダ	614
24	火	ご飯 味のり	大根と鶏肉のごまみそ煮 おかか和え すまし汁	605	ご飯	牛乳 豚肉のみそ焼き 切干大根とツナのごま和え 豆乳入りみそ汁	846
25	水	ご飯	そぼろ じゃこ和え ほうれんそうのみそ汁	592	チャーハン風混ぜご 飯	牛乳 春雨サラダ 肉団子スープ さつまいもと栗のタルト	721
26	木	ご飯	鮭の塩焼き 磯香和え もやしのみそ汁	447	ご飯	いかの磯辺フライ ちりめんじゃことごぼうのきんぴら 豚汁	655
27	金	ピタパン	牛乳 鶏の照り焼き ツナマヨサラダ オニオンスープ	558		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)
2	月		帰舎	ご飯	牛乳 豚肉のねぎ塩炒め(豚肉 ねぎ にら キャベツ しょうが にんにく ごま 塩 ごま油 しょうゆ) からし和え(もやし ハム からし しょうゆ 砂糖 ごま油) 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 じゃがいも 油揚げ わかめ ちくわ しいたけ みそ ごま だし)
3	火	ご飯	厚焼き玉子(鶏卵 砂糖 しょうゆ 塩 かつお 昆布) 納豆(納豆 しょうゆ からし) 酢の物(きゅうり わかめ 酢 砂糖 塩) キャベツと油揚げのみそ汁(キャベツ にんじん 豆腐揚げ みそ だし)	ご飯	さわらのみそマヨ焼き(さわら マヨネーズ(鶏卵なし) みそ) 切り干し大根の煮物(切干大根 油揚げ しいたけ にんじん いんげん ちくわ しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油 かつおだし) ちゃんこ汁(鶏肉団子 だいこん 白菜 にんじん ねぎ しめじ 油揚げ かつお だし みそ 七味唐辛子)
4	水	ご飯	照り焼きつくね(鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂 砂糖 魚醤 みりん ワイン) 磯辺和え(キャベツ 小松菜 海苔 しょうゆ) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ みそ だし)	焼き鳥井(米 麦 鶏肉 ねぎ ごま 鶏卵 海苔 しょうが しょうゆ にんにく 砂糖 みりん 酒)	牛乳 アーモンドサラダ(キャベツ ほうれん草 コーン アーモンド ドレッシング(油 チーズ 酢 砂糖 鶏卵 豚肉)) あおさのみそ汁(豆腐 ねぎ 油揚げ あおさ みそ だし)
5	木	ご飯	野菜炒め(キャベツ にんじん 豚肉 ビーマン もやし にんにく 中華 だし オイスターソース) 野菜とわかめの豆腐よせ(豆乳 たまねぎ にんじん かぼちゃ 砂糖 わかめ 米粉パン粉 荳わかめ 鯛 塩) 小松菜のみそ汁(小松菜 油揚げ みそ だし)	五目ごはん(米 鶏肉 にんじん ごぼう 白滝 ちくわ 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 みりん だし)	牛乳 ホキの香草焼き(ホキ パン粉 チーズ 塩 ビーマン にんじん 砂糖 しょうゆ) 昆布の煮物(切昆布 にんじん 白滝 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ みりん 油) かぼちゃと絹揚げのみそ汁(かぼちゃ 豆腐揚げ たまねぎ わかめ みそ だし)
6	金	食パン チョコクリーム(水飴 砂糖 カカオマス 練乳)	牛乳 ほうれん草のグラタン(ほうれん草 じゃがいも 油 砂糖 牛乳 チーズ たまねぎ 小麦粉) 白菜のサラダ(白菜 アスパラ ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン)) 野菜スープ(ウインナー キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 塩)		帰省
9	月		帰舎	ご飯	牛乳 肉じゃが(じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん 枝豆 白滝 砂糖 酒 しょうゆ サラダ油 だし) 切干大根のサラダ(切干大根 きゅうり もやし かまぼこ ドレッシング(油 砂糖 酢 しょうゆ 塩 ビーマン)) かきたま汁(鶏卵 みつば しょうが でんぶん しょうゆ だし)
10	火	ご飯 ふりかけ(さけ ごま 砂糖 塩 昆布)	厚焼き玉子(鶏卵 砂糖 酢 塩 昆布 だし) 切り干し大根の煮物(切り干し大根 鶏肉 油揚げ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 みりん 油) キャベツのみそ汁(キャベツ にんじん 油揚げ みそ だし)	白ごま坦々うどん(うどん 鶏肉 ちくわ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ だし しょうゆ 砂糖 みそ ごま)	牛乳 餃子ロール(キャベツ 豚肉 鶏肉 にら たまねぎ パン粉 砂糖 小麦粉) メンマの中華あえ(めんま キャベツ にんじん ごま しょうゆ 唐辛子)
11	水	ご飯	牛肉とごぼうの炒り煮(牛肉 ごぼう 白滝 しょうが しょうゆ みりん 酒 ごま) たくあん和え(たくあん もやし 小松菜 ごま) たまねぎのみそ汁(たまねぎ わかめ みそ だし)	ご飯	牛乳 揚げだし豆腐の野菜あんかけ(揚げだし豆腐 にんじん えのきたけ しめじ しょうが しょうゆ 酒 みりん だし 塩 でんぶん) 水菜とささみのサラダ(ささみ 水菜 キャベツ ドレッシング(油 しょうゆ ごま 酢 しょうが みそ にんにく 塩 ラー油)) 芋煮汁(豚肉 里手 にんじん 豆腐 ねぎ 大根 しめじ 油揚げ だし みそ)
12	木	ご飯	骨ごとさんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが かつお節) きんぴらごぼう(ごぼう にんじん しらたき 砂糖 しょうゆ ごま) わかめと豆腐のみそ汁(豆腐 ねぎ わかめ みそ だし)	枝豆としらすの混ぜご飯(米 麦 えだまめ しらす 酒 塩)	鶏つくね(鶏肉 パン粉 たまねぎ 砂糖 塩 しょうゆ) かまぼこの土佐和え(キャベツ にんじん 小松菜 かまぼこ しょうゆ 酢 酒 かつお節 砂糖) まいたけのみそ汁(まいたけ 豆腐 たまねぎ みそ だし)
13	金	ミルクパン クロワッサン	ウインナー ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ とうもろこし ドレッシング(しょうゆ 酢 かつお節 酢 塩 昆布 白菜 青じそ)) 野菜スープ(ベーコン たまねぎ キャベツ にんじん コンソメ 塩)		帰省
16	月		帰舎	ご飯	鮭のきのこソースかけ(鮭 塩 小麦粉 しいたけ しめじ マッシュルーム にんにく バター レモン コンソメ) かぼちゃのサラダ(かぼちゃ 枝豆 チーズ マヨネーズ(鶏卵無し) 酢) わかめと豆腐のスープ(わかめ 豆腐 ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油 ごま)
17	火	ご飯	ミートボール(鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂 砂糖 塩 しょうが しょうゆ りんご) キャベツとベーコンのソテー(キャベツ ベーコン にんじん ビーマン 油 中華だし) たまねぎのみそ汁(たまねぎ わかめ 油揚げ みそ だし)	白湯ラーメン(中華麺 豚肉 もやし にら にんじん コーン なんと ねぎ 白湯スープ 塩)	お好み焼き(キャベツ 小麦粉 米粉 天かす 豚肉 だし 油 ソース(もも)) 海藻サラダ(きゅうり 海藻 キャベツ かまぼこ ドレッシング(水飴 砂糖 油 塩 にんにく 昆布)) たまごプリン(牛乳 鶏卵 砂糖 カaramelソース)
18	水	ご飯	チキンのチーズ焼き(鶏肉 油 パン粉 チーズ しょうゆ パン粉 ビーマン パセリ 塩こうじ) サウザンサラダ(キャベツ コーン チーズ ドレッシング(油 ケチャップ 砂糖 酢 鶏卵 塩 たまねぎ レモン)) もやしのみそ汁(もやし にら 油揚げ みそ だし)	ご飯	牛乳 ホイコーロー(豚肉 にんじん ビーマン キャベツ こんにやく にんにく 酒 みそ しょうゆ 中華だし 七味唐辛子 オイスターソース) ひよこ豆とハムのサラダ(ハム ひよこ豆 いんげん キャベツ マヨネーズ(鶏卵 無し) 酢) わかめスープ(わかめ ねぎ えのきたけ ごま しょうゆ 中華だし 塩)
19	木	ご飯	いわしの梅煮(いわし 砂糖 みりん しょうゆ 梅肉) わかめとツナの和え物(わかめ ツナ キャベツ ごま しょうゆ 塩 ごま油) キャベツと油揚げのみそ汁(キャベツ えのきたけ 油揚げ みそ だし)	ご飯	牛乳 キムタク炒め(豚肉 つば漬け キムチ ねぎ しめじ しょうゆ ごま油) スパゲティサラダ(スパゲティ きゅうり にんじん コーン ベーコン マヨネーズ(鶏卵無し) 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 塩 しょうゆ ごま油)
20	金	ご飯	牛乳 鶏つくね(キャベツ 鶏肉 豚脂 砂糖 塩 しょうが ソース) なめたけ和え(ほうれん草 だいこん なめたけ) 白菜のみそ汁(白菜 油揚げ みそ だし ごま油)		帰省
23	月		帰舎	焼きうどん(うどん ごま油 豚肉 キャベツ にんじん にら たまねぎ オイスターソース かつお節 しょうゆ)	焼き餃子(キャベツ たまねぎ にら しょうが 鶏肉 豚肉 砂糖 しょうゆ 塩 小麦粉) もやしとささみのサラダ(もやし きゅうり 海藻サラダ ささみ ごま にんにく しょうゆ 塩 ごま油)
24	火	ご飯 味のり	牛乳 大根と鶏肉のごまみそ煮(大根 鶏肉 ちくわ にんじん 枝豆 みそ かつお だし しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま) おかか和え(キャベツ もやし にんじん しょうゆ かつお節) すまし汁(麩 ねぎ 豆腐 えのきたけ だし しょうゆ 塩 みりん)	ご飯	牛乳 豚肉のみそ焼き(豚肉 しょうゆ 砂糖 ねぎ みりん みそ 酒) 切干大根とツナのごま和え(切干大根 にんじん きゅうり ツナ ドレッシング(油 しょうゆ ごま 砂糖 みそ 塩 にんにく コチュジャン ラー油)) 豆乳入りみそ汁(さつまいも かぶ 白菜 しめじ にんじん ねぎ 油揚げ 豆乳 だし みそ)
25	水	ご飯	牛乳 そばろ(鶏き肉肉 にんじん しいたけ たまねぎ 枝豆 鶏卵 みりん 酒 砂糖 醤油) じゃこ和え(キャベツ ちりめんじゃこ しょうゆ ごま ごま油) ほうれんそうのみそ汁(だいこん 油揚げ ほうれん草 みそ だし)	チャーハン風混ぜご飯(米 豚肉 にんじん ねぎ ビーマン しょうゆ 塩 炒り卵)	牛乳 春雨サラダ(春雨 ベーコン きゅうり キャベツ しょうゆ ごま油 砂糖 酢) 肉団子スープ(鶏肉団子 ちんげんさい ねぎ 中華だし しょうゆ ごま油) さつまいもと栗のタルト(さつまいも 豆乳 砂糖 米粉 栗)
26	木	ご飯	鮭の塩焼き(鮭 塩) 磯香和え(キャベツ かまぼこ 海苔 しょうゆ) もやしのみそ汁(もやし にら あぶらあげ みそ だし)	ご飯	いかの磯辺フライ(イカ パン粉 青のり 小麦粉) ちりめんじゃこごぼうのきんぴら(ごぼう にんじん ちりめんじゃこ しらたき みりん しょうゆ 七味唐辛子 ごま 砂糖) 豚汁(豚汁 にんじん ごぼう 豆腐 だいこん ねぎ だし みそ)
27	金	ビタパン(小麦粉 砂糖 塩)	牛乳 鶏の照り焼き(鶏肉 しょうゆ 塩) ツナマヨサラダ(ツナ ほうれん草 きゅうり コーン たまねぎ マヨネーズ 酢 塩) オニオンスープ(たまねぎ ベーコン にんにく オリーブオイル 塩 コンソメ バター)		帰省