

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)	
1	月		帰舎		キーマカレー	野菜サラダ 野菜スープ アロエヨーグルト	679
2	火	ご飯	しゅうまい おかか和え たまねぎのみそ汁	534	ご飯	鶏肉のから揚げ シーザーサラダ トック入りスープ	814
3	水	ご飯	鶏つくね ごま和え キャベツのみそ汁	634	中華丼	牛乳 くらげ中華あえ かきたま汁	730
4	木	ご飯 さけふりかけ	さんま煮 しらたきのピリ辛炒め じゃがいものみそ汁	692	キムチチャーハン	牛乳 ぎょうざ 小松菜のナムル 春雨スープ	760
5	金	食パン ブルーベリージャム	チキンナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	564		帰省	
8	月		帰舎		コーンピラフ	牛乳 ポテトコロッケ ペンネソテー オニオンスープ	739
9	火	ご飯	豚肉とキャベツのピリ辛炒め 豆乳よせ すまし汁	550	ご飯	牛乳 ボークジンジャー ほうれん草と大豆のサラダ 豆乳みそ汁	805
10	水	ご飯	さんま煮 納豆 磯辺あえ たまねぎのみそ汁	511	ご飯	牛乳 なすと牛肉の香味炒め スパゲッティサラダ 肉団子スープ	665
11	木	ご飯	ミートボール キャベツとベーコンのソテー 油揚げと大根のみそ汁	565	焼うどん	牛乳 ほうれん草のナムル 大学芋	724
12	金	食パン チョコクリーム	ポロニアステーキ ほうれん草のソテー アルファベットスープ	549		帰省	
16	火		帰舎		ご飯	牛乳 鶏肉のみそフライ 筑前煮 キャベツのみそ汁	716
17	水	ご飯	照り焼きチキン わかめサラダ 小松菜のみそ汁	528	ミートソーススパゲティ	ナゲット 切り干し大根とツナのサラダ	812
18	木	ご飯 のり佃煮	さんま煮 たくあん和え たまねぎのみそ汁	610	ご飯	牛乳 あじフライ ごま和え 具だくさん汁	707
19	金	クロワッサン ミルクパン	ポテトグラタン ブロッコリーのサラダ カレーポトフ	441		帰省	
24	水		帰舎		ご飯	牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 豚肉の塩こうじ焼き わかめと豆腐のみそ汁	768
25	木	ご飯	納豆 大根と鶏肉のごまみそ煮 水菜とツナの和え物 すまし汁	672	ご飯	カシューナッツ炒め ブロッコリーとささみのサラダ おこげスープ	736
26	金	ピタパン	鶏肉の照り焼き サウザンサラダ オニオンスープ	548		帰省	
29	月		帰舎		ご飯	牛乳 鶏肉の金山寺焼き ピリ辛サラダ 豆乳みそ汁	749
30	火	ご飯	さばのみそ煮 なめたけ和え キャベツと厚揚げのみそ汁	526	ご飯	牛乳 豚肉の香草パン粉焼き 海藻サラダ 里芋のみそ汁	787

日 曜	朝 食		夕 食	
	主 食	お か ず (主 菜 副 菜)	主 食	お か ず (主 菜 副 菜)
1 月		帰 舎	キーマカレー(ご飯 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも パター 枝豆 しょうが カレールウ(バナナ リンゴ はちみつ ココア 昆布) 牛乳 トマト)	野菜サラダ(キャベツ とうもろこし チーズ ドレッシング(ブドウ糖 しょうゆ 酢 はくさい かつお節 青じそ たまねぎ) 野菜スープ(ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 塩) アロエヨーグルト(アロエ ヨーグルト)
2 火	ご 飯	しゅうまい(豚肉 たまねぎ パン粉 でんぶん しょうが 小麦粉) おかか和え(キャベツ もやし かつおぶし しょうゆ) たまねぎのみそ汁(たまねぎ 油揚げ みそ だし)	ご 飯	鶏肉のから揚げ(鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 片栗粉 油) シーザーサラダ(キャベツ きゅうり とうもろこし チーズ ドレッシング(油 砂糖 チーズ 酢 鶏卵 豚肉)) 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 みりん 塩 しょうゆ ごま油)
3 水	ご 飯	鶏つくね(鶏肉 たまねぎ しろごま パン粉 レバー 砂糖 塩 しょうゆ) ごま和え(ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖) キャベツのみそ汁(キャベツ 油揚げ わかめ みそ だし)	中華丼(ご飯 麦 にんじん 白菜 小松菜 豚肉 いか しいたけ ねぎ 中華だし しょうゆ 酒 しょうゆ オイスターソース 塩 ごま油)	牛乳 くらげ中華あえ(くらげ(くらげ ごま油 酢 いらごま かつお節) もやし きゅうり にんじん ごま) かきたま汁(鶏卵 豆腐 しょうが 片栗粉 塩 しょうゆ だし)
4 木	ご 飯 さけふりかけ(鮭 ごま 砂糖 塩 昆布)	さんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが かつお節) いらたきのピリ辛炒め(豚肉 ごま油 にんじん いらたき とうもろこし 酒 砂糖 唐辛子 枝豆) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ みそ だし)	キムチチャーハン(ご飯 豚肉 にんじん ねぎ キムチ にんにく しょうが ごま油 中華だし しょうゆ 酒 みりん オイスターソース 炒り卵)	牛乳 きょうざ(キャベツ たまねぎ なら しょうが 鶏肉 豚肉 豚脂 小麦粉) 小松菜のナムル(小松菜 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖) 春雨スープ(春雨 にんじん たまねぎ ちんげんさい 椎茸 しょうゆ 酒 塩 ごま油)
5 金	食パン ブルーベリージャム(ブルーベリー 砂糖 水あめ)	チキンナゲット(鶏肉 豚脂 しょうゆ 塩 パン粉 小麦粉 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 ドレッシング(油 酢 塩 たまねぎ トマト) ミネストローネ(たまねぎ じゃがいも にんじん ベーコン トマト ケチャップ マカロニ 塩 砂糖 コンソメ)		帰 舎
8 月		帰 舎	コーンピラフ(ご飯 とうもろこし)	牛乳 ポテトコロッケ(じゃがいも たまねぎ 砂糖 マッシュポテト 米粉 小麦粉 油) ベンネソテー(ベンネ ベーコン たまねぎ パプリカ ニンニク パジルソース(油 パジル 塩 にんにく ビーマン) オリブオイル) オニオンスープ(たまねぎ にんじん ベーコン にんにく パター オリブオイル コンソメ 塩 パセリ)
9 火	ご 飯	豚肉とキャベツのピリ辛炒め(豚肉 しょうゆ 酒 キャベツ にんじん ビーマン 豆板醤 オイスターソース しょうゆ) 豆乳よせ(豆乳 たまねぎ にんじん 大豆 かぼちゃ 砂糖 わかめ パン粉 茎わかめ 小鍋 餅粉) すまし汁(えのきたけ ねぎ 豆腐 わかめ だし しょうゆ 塩)	ご 飯	ポークジンジャー(豚肉 小麦粉 サラダ油 しょうが しょうゆ みりん 酒 ケチャップ) ほうれん草と大豆のサラダ(ほうれん草 だいず ベーコン ドレッシング(油 砂糖 水あめ ごま ねぎ ごま 塩)) 豆乳みそ汁(豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ サラダ油 豆乳 だし みそ)
10 水	ご 飯	さんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが ごま) 納豆 磯辺あえ(キャベツ 小松菜 のり しょうゆ) たまねぎのみそ汁(たまねぎ わかめ 油揚げ みそ だし)	ご 飯	牛乳 なすと牛肉の香味炒め(なす 牛肉 ねぎ 赤ビーマン しょうが にんにく 豆板醤 鶏がらスープ 塩) スパゲッティサラダ(スパゲティ きゅうり にんじん とうもろこし ベーコン マヨネーズ 酢) 肉団子スープ(肉団子(鶏肉 たまねぎ でんぶん ねぎ しょうが しょうゆ 塩) ちんげんさい ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油)
11 木	ご 飯	ミートボール(鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂) 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 中華だし 塩) 油揚げと大根のみそ汁(大根 油揚げ ねぎ みそ だし)	焼うどん(うどん ごま油 豚肉 キャベツ にんじん たら たまねぎ オイスターソース しょうゆ 中華だし かつお節)	牛乳 ほうれん草のナムル(ほうれん草 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖) 大学芋(さつまいも 油 たれ(ブドウ糖 砂糖 水あめ しょうゆ かんてん レモン ごま油) ごま)
12 金	食パン チョコクリーム(水飴 砂糖 カカオ 練乳)	ポロニアステーキ(鶏肉 豚脂 豚肉 でんぶん 砂糖 塩 香辛料) ほうれん草のソテー(ほうれん草 とうもろこし ベーコン サラダ油 塩 パター) アルファベットスープ(マカロニ ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ コンソメ 塩)		帰 舎
16 火		帰 舎	ご 飯	鶏肉のみそフライ(鶏肉 パン粉 みそ 小麦粉 塩 酒かす 油) 牛乳 筑前煮(鶏肉 にんじん 里芋 にんげん こんにゃく しいたけ ちくわ しょうゆ みりん 酒 だし) キャベツのみそ汁(キャベツ にんじん 油揚げ わかめ みそ だし)
17 水	ご 飯	照り焼きチキン(鶏肉 しょうゆ 塩) わかめサラダ(わかめ キャベツ かまぼこ しょうゆ 砂糖 酢) 小松菜のみそ汁(小松菜 油揚げ みそ だし)	ミートソーススパゲティ(スパゲティ 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく 小麦粉 トマト マッシュルーム コンソメ チーズ)	ナゲット(鶏肉 コーンスターチ パン粉 豚脂 しょうゆ 塩 小麦粉 油) 切り干し大根とツナのサラダ(切り干し大根 きゅうり にんじん ツナ ドレッシング(油 しょうゆ ごま 酢 しょうが みそ 塩 コチュジャン ラー油))
18 木	ご 飯 のり佃煮(のり 水あめ 砂糖 しょうゆ 酢)	さんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが かつおぶし) 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 油揚げ みそ だし)	ご 飯	あじフライ(あじ パン粉 塩 油) 牛乳 ごま和え(ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖) 具だくさん汁(大根 里芋 はくさい 豆腐 しめじ にんじん ごぼう ねぎ 油揚げ みそ だし ごま油)
19 金	クワッサン ミルクパン	ポテトグラタン(じゃがいも でんぶん 砂糖 ほうれん草 たまねぎ チーズ 牛乳) ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー ロマネスコカリフラワー チーズ ドレッシング(油 砂糖 酢 塩 たまねぎ トマト)) カレーポトフ(キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん ウインナー しょうゆ カレー粉 塩)		帰 舎
24 水		帰 舎	ご 飯	牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き(酒 マヨネーズ みそ) 豚肉の塩こうじ炒め(豚肉 しょうゆ たまねぎ ビーマン たけのこ 塩こうじ ごま油) わかめと豆腐のみそ汁(わかめ 豆腐 ねぎ みそ だし)
25 木	ご 飯	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 だし しょうゆ 酒 みりん ごま) 納豆 水菜とツナの和え物(水菜 キャベツ ツナ しょうゆ 砂糖 かつおぶし) すまし汁(えのきたけ ねぎ わかめ 豆腐 だし みりん 塩)	ご 飯	カシューナッツ炒め(カシューナッツ 鶏肉 酒 しょうが しょうゆ ビーマン さつまいも 油) ブロッコリーとささみのサラダ(ブロッコリー ロマネスコカリフラワー ささみ ドレッシング(油 砂糖 水あめ たまねぎ 酢 かつお節 にんにく ビーマン しいたけ) おこげスープ(おこげ にんじん ちんげんさい なたね ねぎ しょうゆ 中華スープ 塩 ごま油 片栗粉)
26 金	ピタパン	鶏肉の照り焼き(鶏肉 しょうゆ 塩) サウザンサラダ(キャベツ とうもろこし チーズ ハム 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)) オニオンスープ(たまねぎ ベーコン にんにく パター コンソメ 塩)		帰 舎
29 月		帰 舎	ご 飯	牛乳 鶏肉の金山寺焼き(鶏肉 金山寺みそ(みそ 水飴 なす uring) ケチャップ しょうゆ みりん 酒) ピリ辛サラダ(キャベツ もやし にんじん ブロッコリー とうもろこし しょうゆ 砂糖 酢 にんにく 七味唐辛子 ごま) 豆乳みそ汁(豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 豆腐 豆乳 だし みそ)
30 火	ご 飯	さばのみそ煮(さば みそ 砂糖 でんぶん) なめたけ和え(ほうれん草 しょうゆ えのきたけ なめたけ) キャベツと厚揚げのみそ汁(キャベツ にんじん 豆腐揚げ みそ だし)	ご 飯	牛乳 豚肉の香草パン粉焼き(豚肉 パン粉 香草ミックス(パン粉 塩 チーズ 乳 ビーマン 人参 砂糖 トマト)) 海藻サラダ(海藻 きゅうり キャベツ かまぼこ ドレッシング(水あめ 酢 油 にんにく 昆布 塩 にんにく)) 里芋のみそ汁(里芋 油揚げ ねぎ みそ だし)