

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	水	ご飯	牛乳 ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 なすのみそ汁	647	ご飯	さばのみそ煮 ひじきの煮物 鶏けんちん汁 ヨーグルト	733
2	木	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 のむヨーグルト	683	ご飯	ささみの磯辺揚げ わかめのごまサラダ ほうとう汁 アップルコンポート	704
3	金	食パン いちごジャム	発酵乳 ウインナー 白菜サラダ ミネストローネ	633		帰省	
6	月		帰舎		ご飯	牛乳 鶏肉のバーベキューソース じゃこ和え 豆乳みそ汁	728
7	火	ご飯	照り焼きチキン 野菜炒め 大根のみそ汁	571	ご飯	牛乳 プルコギ ほうれん草ナムル たまごスープ	703
8	水	ご飯	納豆 きんぴら入り厚焼き玉子 酢の物 小松菜のみそ汁	478	ご飯	牛乳 パオズ 麻婆春雨 水餃子スープ	807
9	木	ご飯 ふりかけ	厚揚げと大根のみそ煮 わかめとツナの和え物 白菜のみそ汁	544	五目ごはん	牛乳 ホキの香草焼き 昆布の煮物 かぼちゃと厚揚げのみそ汁	658
10	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 ほうれん草グラタン フレンチサラダ ミネストローネ	586		帰省	
14	火		帰舎		ご飯	鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ 芋煮汁	723
15	水	ご飯	牛乳 ミートボール ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのみそ汁	735	カレーうどん	牛乳 チキンナゲット じゃこあえ ブルーベリークレープ	833
16	木	ご飯	鶏そぼろ たくあん和え さつまいものみそ汁	542	ご飯	さばの更紗揚げ 白菜の甘酢漬け さつま汁	725
17	金	食パン チョコクリーム	ハッシュドポテト ブロッコリーとささみのサラダ ポトフ	497		帰省	
20	月		帰舎		ご飯	餃子 小松菜のナムル 家常豆腐	776
21	火	ご飯	鶏つくね わかめとツナの和え物 じゃがいものみそ汁	565	ミートソーススパゲティ	牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ オニオンスープ	748
22	水	ご飯	オムレツ(親子井風) 五目きんぴら すまし汁	467	ご飯	メンチカツ キャベツのサラダ まいたけのみそ汁	706
23	木	ご飯 味のり	野菜のみそ炒め ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツのみそ汁	485	カレーピラフ	鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ キャベツとベーコンのスープ パインアップル	663
24	金	食パン りんごジャム	発酵乳 ポロニアステーキ ポテトサラダ 野菜スープ	614		帰省	
28	火		帰舎		ご飯	鶏肉の甘辛揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ たぬき汁 マーラーカオ	900
29	水	ご飯 ふりかけ	野菜炒め 木の葉揚げ すまし汁	498	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	725
30	木	ご飯	牛乳、納豆 骨ごとさんま煮 しらたきのどり辛炒め じゃがいものみそ汁	764	ご飯	ぶりの照り焼き 里芋の煮物 ごまみそ汁 味のり	662
31	金	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	539	ご飯	ハンバーグデミグラスソース かぼちゃサラダ オニオンスープ メープルマフィン	767

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	水	ご飯	牛乳 ほっけの塩焼き(ほっけ 塩) 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 砂糖 しょうゆ みりん 油 だし) なすのみそ汁(なす たまねぎ 油揚げ みそ だし)	ご飯	さばのみそ煮 ひじきの煮物(ひじき ちくわ 大豆 にんじん いんげん) 鶏けんちん汁(鶏肉 だいこん ごぼう しめじ まいたけ にんじん ねぎ しいたけ だし しょうゆ 塩 酒) ヨーグルト(脱脂粉乳 クリーム ブドウ糖 砂糖 牛乳 びんご 寒天)
2	木	ご飯	ミートボール(鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂 塩 砂糖 しょうが しょうゆ りんご みそ) 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) 大根のみそ汁(だいこん 油揚げ ねぎ みそ だし) のむヨーグルト(生乳 グラニュー糖)	ご飯	ささみの磯辺揚げ(ささみ 小麦粉 青粉 油 醤油) わかめのごまサラダ(しめじ わかめ にんじん きゅうり ごま マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ 塩) ほうとう汁(ほうとう(小麦粉 豆乳) 豚肉 ごぼう かぼちゃ だいこん ねぎ 油揚げ みそ だし 酒 みりん) アップルコンポート(りんご)
3	金	食パン いちごジャム(いちご 砂糖 水あめ)	発酵乳(脱脂粉乳 砂糖) ウインナー(豚肉 塩 砂糖 香辛料) 白菜サラダ(白菜 にんじん とうもろこし ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン 玉ねぎ)) 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 ワイン 砂糖 コンソメ にんにく オリーブオイル)		帰省
6	月		帰省	ご飯	牛乳 鶏肉のバーベキューソース(鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 りんご しょうゆ にんにく レモン) じゃこ和え(キャベツ たくあん ちりめん しょうゆ ごま油 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 かつおだし みそ)
7	火	ご飯	照り焼きチキン(鶏肉 しょうゆ 塩 砂糖) 野菜炒め(豚肉 しょうゆ 酒 キャベツ にんじん ビーマン 油 豆板醤 オイスターソース 酒 しょうゆ) 大根のみそ汁(だいこん わかめ 油あげ みそ だし)	ご飯	牛乳 ブルコギ(牛肉 はちみつ コチュジャン ごま油 砂糖 酒 にんじん たまねぎ 白ネギ しめじ えのきたけ ごま油) ほうれん草ナムル(ほうれん草 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖) たまごスープ(鶏卵 小松菜 にんじん とうもろこし 中華だし 片栗粉)
8	水	ご飯	納豆(納豆 しょうゆ からし) きんぴら入り厚焼き五子(鶏卵 ごぼう しょうゆ にんじん 砂糖 ごま 塩 唐辛子) 酢の物(きゅうり わかめ 酢 砂糖 塩) 小松菜のみそ汁(小松菜 油揚げ みそ だし)	ご飯	牛乳 バオズ(豚肉 長ネギ たまねぎ 豚脂 みそ しょうゆ しょうが 小麦粉) 麻婆春雨(春雨 豚肉 たまねぎ ビーマン ねぎ にんじん しょうが にんにく ごま油 しょうゆ テンメシジャン 砂糖) 水餃子スープ(餃子(小麦粉 鶏肉 豚肉 キャベツ たまねぎ しょうが) にんじん ちんげんさい など ねぎ しょうゆ 中華だし ごま油)
9	木	ご飯 ふりかけ(ごま 鶏卵 乳糖 砂糖 小麦粉 のり 塩 こしあん さば みそ 抹茶 青さ)	厚揚げと大根のみそ煮(だいこん 豚肉 ちくわ にんじん 枝豆 厚揚げ 油 みそ だし しょうゆ) 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) 白菜のみそ汁(白菜 油揚げ みそ だし)	五目ごはん(米 しょうゆ 鶏肉 にんじん ごぼう しらたき 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 みりん)	牛乳 ホキの香草焼き(ホキ パン粉 チーズ ビーマン にんじん トマト 砂糖) 昆布の煮物(こんぶ にんじん しらたき 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ みりん) かぼちゃと厚揚げのみそ汁(かぼちゃ 厚揚げ たまねぎ みそ だし)
10	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 ほうれん草グラタン(じゃがいも てんぷん 砂糖 塩 牛乳 ほうれん草 たまねぎ チーズ 小麦粉) フレンチサラダ(キャベツ きゅうり チーズ ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン)) 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 ワイン 砂糖 コンソメ)		帰省
14	火		帰省	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) ごぼうサラダ(ごぼう ちくわ とうもろこし きゅうり ごま マヨネーズ) 芋煮汁(豚肉 さといも にんじん 豆腐 だいこん ねぎ しめじ 油揚げ だし みそ)
15	水	ご飯	牛乳 ミートボール(鶏肉 たまねぎ 油 パン粉 豚脂 しょうゆ ごま油) ブロッコリーとツナのサラダ(ブロッコリー とうもろこし ツナ ドレッシング(砂糖 酢 たまねぎ しょうゆ 塩 かつお節)) キャベツのみそ汁(キャベツ わかめ 油揚げ みそ だし)	カレーうどん(うどん 鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 カレールウ しょうゆ みりん 酒 かつおだし 七味唐辛子)	牛乳 チキンナゲット(鶏肉 豚脂 しょうゆ 塩 小麦粉 パン粉 しょうゆ 塩) じゃこあえ(キャベツ もやし にんじん ちりめんじゃこ) ブルーベリークレープ(砂糖 水あめ 小麦粉 鶏卵 牛乳 びんご ブルーベリー マーガリン)
16	木	ご飯	鶏そぼろ(鶏ひき肉 にんじん 椎茸 たまねぎ 枝豆 炒り卵(鶏卵) 砂糖 酒 しょうゆ みりん) たくあん和え(たくあん(だいこん) もやし 小松菜 ごま) さつまいものみそ汁(さつまいも ねぎ 油揚げ みそ だし)	ご飯	さばの更紗揚げ(さば 酒 塩 カレー粉 小麦粉 油) 白菜の甘酢漬(白菜 にんじん 酢 塩 しょうが ごま油 とうがらし) さつまい(鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 里芋 ねぎ だし みそ)
17	金	食パン チョコクリーム(水飴 砂糖 カカオ 練乳 ココア)	ハッシュドポテト(じゃがいも 油 たまねぎ 上新粉 塩) ブロッコリーとささみのサラダ(ブロッコリー トウモロコシ ささみ ドレッシング(砂糖 酢 しょうゆ ごま 塩) 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 コンソメ 塩)		帰省
20	月		帰省	ご飯	ぎょうざ(キャベツ たまねぎ しょうが 鶏肉 豚肉 砂糖 塩) 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) 家常豆腐(がんも 豚肉 いか 玉ねぎ インゲン 鶏肉 砂糖 ごま油 にんにく 小麦粉 オイスターソース トマト みそ 酢 酒 しょうが 片栗粉)
21	火	ご飯	鶏つくね(鶏肉 たまねぎ 豚脂 玄米 砂糖 塩 しょうゆ) 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) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ みそ だし)	ミートソースパゲティ(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 塩 チーズ)	牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ(ブロッコリー ロマネスコ 大豆 大福豆 金時豆 ドレッシング(油 砂糖 たまねぎ 水あめ 酢 かつお節 ビーマン きのこと) オニオンスープ(たまねぎ にんじん ベーコン オリーブオイル バター コンソメ 塩 パセリ)
22	水	ご飯	オムレツ(鶏卵 鶏肉 玉ねぎ タピオカでんぷん 砂糖 みりん だし 塩) 五目きんぴら(ごぼう にんじん さつまいも 白滝 インゲン しょうゆ みりん 七味唐辛子 砂糖 油) すまし汁(ねぎ 豆腐 青のりボール(すけそうらだ) えのきたけ かつおだし しょうゆ 塩)	ご飯	メンチカツ(豚肉 牛肉 たまねぎ パン粉 キャベツ 牛乳 塩 パン粉 小麦粉 油) キャベツのサラダ(キャベツ きゅうり チーズ ドレッシング(油 砂糖 たまねぎ 酢 ビーマン)) まいたけのみそ汁(まいたけ 豆腐 たまねぎ 大根 鶏卵 みそ だし)
23	木	ご飯 味のり	野菜のみそ炒め(豚肉 しょうが しょうゆ キャベツ にんじん たら 砂糖 酒 しょうゆ みそ) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ チーズ ドレッシング(油 砂糖 塩 酢 たまねぎ 油 トマト)) キャベツのみそ汁(キャベツ 油揚げ わかめ みそ だし)	コーンピラフ(米 とうもろこし 人参 グリンピース)	鶏肉の香味焼き(鶏肉 しょうが にんにく ねぎ しょうゆ みりん ごま油 ごま) ごぼうサラダ(ごぼう ちくわ ブロッコリー きゅうり ごま マヨネーズ) キャベツとベーコンのスープ(キャベツ たまねぎ しめじ ベーコン コンソメ 塩) バインアップル(バインアップル)
24	金	食パン りんごジャム(りんご 砂糖 水あめ)	発酵乳(脱脂粉乳 マスカット 水あめ) ポロニアステーク(鶏肉 豚脂 豚肉 てんぷん 砂糖 塩 香辛料) ポテトサラダ(じゃがいも きゅうり ベーコン 塩 マヨネーズ) 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
28	火		帰省	ご飯	牛乳 鶏肉の甘辛揚げ(鶏肉 片栗粉 油 酢 塩 砂糖 しょうゆ) 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 パプリカ チーズ マヨネーズ オリーブオイル 酢 砂糖 塩) たぬき汁(さつまいも こんにゃく にんじん ごぼう だいこん 小松菜 油揚げ ねぎ だし 塩 しょうゆ 片栗粉) マラーカオ(砂糖 小麦粉 鶏卵 水あめ しょうゆ)
29	水	ご飯 ふりかけ(わかめ 砂糖 ごま ちりめん しそ)	野菜炒め(豚肉 しょうゆ キャベツ にんじん ビーマン 油 とうばんじゃん 酒) 木の葉揚げ(たら えそ てんぷん 油 砂糖 みりん) すまし汁(えのきたけ ねぎ 豆腐 みつば だし しょうゆ みりん 塩)	ご飯	牛乳 豚肉のねぎ塩炒め(豚肉 ねぎ しょうが にんにく ごま 塩 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) まごわさしみそ汁(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 椎茸 みそ だし ごま)
30	木	ご飯	牛乳 納豆(納豆 しょうゆ からし) 骨ごとんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが かつお節) しらたきのピリ辛炒め(豚肉 ごま油 しょうが にんじん 白滝 とうもろこし しょうゆ 酒 砂糖 枝豆) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ みそ 油揚げ)	ご飯	里芋の照り焼き 里芋の煮物(里芋 にんじん 鶏肉 いんげん ごぼう こんにゃく 大豆 ちくわ しょうゆ みりん 酒 だし) ごまみそ汁(豚肉 もやし にんじん たまねぎ 豆腐 油揚げ みそ だし ごま) 味のり(海苔)
31	金	ご飯	牛肉とごぼうの炒り煮(牛肉 ごぼう しらたき しょうが しょうゆ みりん 酒 砂糖 油 ごま) マカロニサラダ(マカロニ キャベツ にんじん きゅうり マヨネーズ 塩) もやしのみそ汁(もやし たら 油揚げ みそ だし)	ご飯	ハンバーグデミグラスソース(ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ 豆腐 豚脂 パン粉 にんじん 小麦粉 酒 しょうゆ 砂糖) たまねぎ マッシュルーム デミグラスソース(小麦粉 牛肉 豚肉 トマト) ケチャップ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ 枝豆 チーズ マヨネーズ 酢) オニオンスープ(たまねぎ にんじん ベーコン バター オリーブオイル 塩 コンソメ) メープルマフィン