

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	土	食パン いちごジャム	牛乳 ウインナー フレンチサラダ ミネストローネ	760		帰省	
4	火		帰舎		ご飯	牛乳 プルコギ ほうれん草ナムル たまごスープ	703
5	水	ご飯		503	ご飯	ケイジャンチキン ポテトサラダ トマトスープ りんごシャーベット	632
6	木	ご飯	牛乳 鶏つくね わかめサラダ たまねぎのみそ汁	681	ご飯	牛乳 肉じゃが のり酢あえ ちゃんこ汁	734
7	金	食パン チョコクリーム	ポロニアステーキ ツナマヨサラダ ミネストローネ	578		帰省	
11	火		帰舎		ご飯	酢豚 春雨サラダ 水餃子スープ	670
12	水	ご飯 ふりかけ	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	591	ご飯	牛乳 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 もずくのみそ汁	716
13	木	ご飯	牛乳 鶏つくね ほうれん草のおひたし わかめと豆腐のみそ汁	607	焼うどん	牛乳 餃子ロール 小松菜ナムル いちごゼリー	785
14	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 白身魚のカップ焼き レモンマヨサラダ キャベツのスープ	572		帰省	
17	月		帰舎		ご飯	鶏肉のから揚げ ツナサラダ 白身魚つみれ汁	662
18	火	ご飯	牛乳 さわら西京漬け おかか和え すまし汁	576	焼きそば	コーヒー牛乳 しゅうまい ナムル	721
19	水	ご飯 のり佃煮	ピリ辛炒め 照り焼きパティ 大根のみそ汁	600	チキンライス	牛乳 ホキの香草焼き ほうれん草のサラダ	746
20	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 小松菜のみそ汁	539	ご飯	豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ けんちん汁 りんごのタルト	783
21	金	ピタパン	牛乳 照り焼きチキン ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	514		帰省	
25	火		帰舎		ご飯 ふりかけ	かじきまぐる竜田揚げ もやしとささみのサラダ おでん	714
26	水	ご飯	牛乳 牛肉とごぼうの炒り煮 たくあん和え たまねぎのみそ汁	611	ミートソーススパ ゲティ	牛乳 キャベツのサラダ フルーツヨーグルトあえ	731
27	木	ご飯	野菜ジュース 鶏つくね 野菜炒め 小松菜のみそ汁	656	ご飯	牛乳 ほっけの塩焼き きんぴらごぼう どさんこ汁 プリン	820
28	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 オムレツ シーザーサラダ 野菜スープ	666		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)
1	土	食パン いちごジャム(いちご 砂糖 水あめ)	牛乳 ウインナー(豚肉) フレンチサラダ(キャベツ きゅうり チーズ ドレッシング(酢 砂糖 塩 レ モン たまねぎ)) 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 コンソメ オリブオイル)		帰省
4	火		帰舎	ご飯	牛乳 ブルコギ(牛肉 にんじん たまねぎ たら 白菜 しめじ えのきたけ しょうゆ はち みつ にんにく コチュジャン 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 塩 中華だし 片栗粉)
5	水	ご飯	鶏そぼろ(鶏肉 にんじん しいたけ たまねぎ 枝豆 炒り卵 酒 しょうゆ みりん 砂糖) たくあん和え(たくあん もやし 小松菜 ごま) ほうれん草のみそ汁(だいこん 油揚げ ほうれん草 みそ だし)	ご飯	ケイジャンチキン(鶏肉 塩 香辛料) ポテトサラダ(じゃがいも きゅうり ハム マヨネーズ 酢) トマトスープ(たまねぎ にんじん ベーコン 大豆 トマト ケチャップ 砂糖 塩 コン ソメ) りんごジャーベット
6	木	ご飯	牛乳 鶏つくね(鶏肉 パン粉 でんぶん 玉ねぎ 豚脂 玄米 砂糖 塩 しょう ゆ) わかめサラダ(わかめ キャベツ かまぼこ 砂糖 しょうゆ 油 酢) 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 肉じゃが(じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん 枝豆 しらたき 砂糖 酒 しょうゆ みりん だし) のり酢あえ(小松菜 もやし ツナ にんじん 海苔 しょうゆ 砂糖 酢) ちゃんこ汁(肉団子(鶏肉 玉ねぎ 長ネギ パン粉) 大根 白菜 にんじん ねぎ しめじ 油揚げ だし みそ 七味唐辛子)
7	金	食パン チョコクリーム(水飴 砂糖 カカオマス 練乳 鉄)	ポロニアステーキ(鶏肉 豚脂 豚肉 砂糖 塩 香辛料) ツナマヨサラダ(ツナ ほうれん草 きゅうり とうもろこし マヨネーズ) 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 マカロニ 塩 ワイン 砂糖 コンソメ)		帰省
11	火		帰舎	ご飯	酢豚(豚肉 片栗粉 しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん ビーマン 油 中華 だし 酢 ケチャップ 砂糖) 春雨サラダ(春雨 ハム もやし きゅうり きくらげ 錦糸卵 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま) 水餃子スープ(水餃子(小麦粉 鶏肉 豚肉 キャベツ たまねぎ しょうが) にん じん 青梗菜 なたね しょうゆ 中華だし 塩 ごま油)
12	水	ご飯 ふりかけ(砂糖 塩 かつお 節 抹茶 塩 海苔 貝カ シウム)	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ パン粉 豚脂 塩 しょうゆ 砂糖 みそ 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 塩) 大根のみそ汁(大根 油揚げ みそ だし)	ご飯	牛乳 ぶりの照り焼き(ぶり みりん しょうゆ) 切り干し大根の煮物(切り干し大根 油揚げ 椎茸 にんじん いんげん ちくわ しょうゆ 砂糖 みりん 油 だし) もずくのみそ汁(もずく 豆腐 たまねぎ えのきたけ みそ だし)
13	木	ご飯	牛乳 鶏つくね(キャベツ 鶏肉 豚脂 でんぶん 砂糖 塩 かつお節 ウスター ソース) ほうれん草のおひたし(ほうれん草 にんじん もやし かつお節 しょう ゆ) わかめと豆腐のみそ汁(豆腐 わかめ ねぎ みそ だし)	焼うどん(うどん 豚肉 キャベ ツ にんじん たまねぎ オイスターソース しょうゆ 中華 だし 青のり かつお節)	牛乳 餃子ロール(キャベツ 豚肉 鶏肉 たら たまねぎ 長ネギ パン粉 小麦粉) 小松菜ナムル(小松菜 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖) いちごゼリー(いちご 砂糖)
14	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 白身魚のカップ焼き(スケソウダラ たまねぎ にんじん チーズ マヨネー ズ) レモンマヨサラダ(きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん ツナ レモン マヨネーズ) キャベツのスープ(キャベツ ウインナー コンソメ 塩)		帰省
17	月		帰舎	ご飯	鶏肉のから揚げ(鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 しょうゆ 片栗粉 油) ツナサラダ(ツナ もやし いんげん ドレッシング(油 砂糖 たまねぎ 酢 しょうゆ ビーマン)) 白身魚つみれ汁(つみれ(すけそうだら 鯛だし 砂糖 塩) 豆腐 大根 にんじん こまつな ねぎ しょうゆ みりん だし)
18	火	ご飯	牛乳 さわら西京漬け(さわら 西京漬けたれ) 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(えのきたけ ねぎ 豆腐 みつば だし しょうゆ 塩)	焼きそば(中華麺 豚肉 キャベツ にんじん もやし たまねぎ ソース 青のり)	コーヒー牛乳(乳製品 砂糖 コーヒー ココナッツオイル) しゅうまい(豚肉 たまねぎ 小麦粉 パン粉) ナムル(小松菜 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油)
19	水	ご飯 のり佃煮	ピリ辛炒め(豚肉 しょうゆ 酒 きゃべつ にんじん ビーマン 油 豆板醤 オイスターソース しょうゆ) 照り焼きパティ(鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂 魚醤 塩 みりん しょうゆ ワイン 酢 たまねぎ しょうが) 大根のみそ汁(だいこん わかめ 油揚げ みそ だし)	チキンライス(米 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュ ルーム グリンピース バ ター ケチャップ 塩)	牛乳 ホキの香草焼き(ホキ 小麦粉 塩 チーズ ビーマン にんじん 砂糖) ほうれん草のサラダ(ほうれん草 大豆 ベーコン ドレッシング(ごま 油 砂糖 水 あめ))
20	木	ご飯 ふりかけ(ごま 鶏卵 乳 のり 砂糖 小麦 さば み そ)	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 豆腐揚 げ みそ だし しょうゆ 酒 砂糖) 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) 小松菜のみそ汁(小松菜 油揚げ みそ だし)	ご飯	豚肉のしょうが焼き(豚肉 しょうが しょうゆ 酒 ごま たまねぎ) コールスローサラダ(ベーコン キャベツ とうもろこし チーズ ドレッシング(鶏卵 油 酢 塩 レモン)) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうゆ 塩 酒 だ し) りんごのタルト(りんご 豆乳 米粉 砂糖 ショートニング 油 水あめ 大豆粉)
21	金	ピタパン	牛乳 照り焼きチキン(鶏肉 しょうゆ 砂糖) 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(砂 糖 酢 しょうゆ ごま 塩)) 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)		帰省
25	火		帰舎	ご飯 ふりかけ(わかめ 砂糖ごま ちりめん 塩 しそ)	かじまぐろ竜田揚げ(カジキマグロ でんぶん 砂糖 しょうゆ みりん しょうが) もやしとささみのサラダ(もやし きゅうり 海藻 ささみ ごま にんにく しょうゆ ご ま油) おてん(だいこん にんじん はんぺん 昆布 がんも ちくわ いわし 砂糖 しょうゆ 塩 みりん 酒 だし)
26	水	ご飯	牛乳 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) 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)	ミートソースバゲティ(ス バゲティ 豚肉 たまねぎ に んじん 小麦粉 トマト ケ チャップ マッシュルーム 塩 コンソメ チーズ)	牛乳 キャベツのサラダ(キャベツ きゅうり とうもろこし ドレッシング(酢 砂糖 だ いだい レモン 塩 りんご)) フルーツヨーグルトあえ(ヨーグルト もも バイナップル りんご ナタデココ)
27	木	ご飯	野菜ジュース(ぶどう ほうれん草) 鶏つくね(鶏肉 玉ねぎ 豚脂 玄米 砂糖 塩 しょうゆ) 野菜炒め(キャベツ にんじん もやし 豚肉 ビーマン にんにく 中華だし オイスターソース 塩) 小松菜のみそ汁(小松菜 油揚げ みそ だし)	ご飯	牛乳 ほっけの塩焼き(ほっけ 塩) きんぴらごぼう(ごぼう にんじん しらたき いんげん 砂糖 だし しょうゆ 油 ご ま) どさんこ汁(豚肉 もやし ねぎ とうもろこし 豆腐 わかめ しょうが にんにく バ ター だし みそ) プリン(鶏卵 砂糖 生乳 油 洋酒 果糖)
28	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 オムレツ(鶏卵 鶏肉 タピオカでんぶん 砂糖 酢 ケチャップ) シーザーサラダ(ベーコン キャベツ とうもろこし チーズ ドレッシング (油 砂糖 酢 チーズ 鶏卵 豚肉)) 野菜スープ(マカロニ ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ コンソメ 塩)		帰省