

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)	
6	月		帰舎		ごはん	ハンバーグデミグラスソース かぼちゃサラダ きのこじゃがいものみそ汁	546
7	火	ごはん	牛乳 鶏つくね 五目豆 白菜のみそ汁	504	ごはん	鶏肉のから揚げ コールスローサラダ 春雨スープ	814
8	水	ごはん	さんま煮 わかめのサラダ 小松菜のみそ汁 のり佃煮	489	ごはん	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 根菜汁 りんごのタルト	685
9	木	ごはん	牛乳 ミートボール ブロッコリーのサラダ キャベツのみそ汁	503	ごはん	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	744
10	金	食パン チョコクリーム	ポロニアステーキ ほうれん草とコーンのソテー アルファベットスープ	612		帰省	
13	月		帰舎		ごはん	牛乳 ぶりの照り焼き 筑前煮 具だくさん汁	755
14	火	ごはん	野菜炒め 笹かまぼこ じゃがいものみそ汁	633	ピリ辛焼肉丼	牛乳 豆もやしのナムル わかめと豆腐のスープ	782
15	水	ごはん	いわし煮つけ 切り干し大根の煮物 大根のみそ汁	529	ごはん	ささみの磯辺揚げ 梅肉あえ ほうとう汁 ヨーグルト	679
16	木	ごはん	そばろ たくあん和え ほうれんそうのみそ汁	482	春キャベツのス パゲティ	牛乳 チキンのチーズ焼き オニオンスープ	661
17	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 白身魚のマスタード焼き フレンチサラダ ミネストローネ	549		帰省	
20	月		帰舎		麻婆豆腐丼	メンマの中華和え わかめスープ	788
21	火	ごはん	牛乳 照り焼きチキン ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	586	コーンピラフ	牛乳 ポテトコロッケ アスパラサラダ コンソメスープ	663
22	水	ごはん	いわし煮つけ わかめとツナの和え物 キャベツのみそ汁	690	ルーローハン	小籠包 炒青菜 マンゴープリン	712
23	木	ごはん 味のり	野菜のみそ炒め ブロッコリーのサラダ あおさのみそ汁	474	たけのこご飯	牛乳 ねぎみそパオズ もやしとキャベツの和え物 豚汁	738
24	金	食パン いちごジャム	発酵乳 ウインナー 白菜のサラダ ミネストローネ	660		帰省	
28	火		帰舎		ジャージャーめん	牛乳 中華和え 餃子ロール みかんゼリー	769
29	水	ごはん	牛乳 さんま煮 磯辺あえ たまねぎのみそ汁	526	ごはん	牛乳 チーズハンバーグ わかめサラダ 春雨スープ	734
30	木	ごはん	発酵乳 肉団子 ブロッコリーのサラダ キャベツのみそ汁	461	ごはん	牛乳 さばのみりん干し ブロッコリーのおかかマヨあえ 豆乳入りみそ汁	793

日	曜	朝食		夕食	
		主食	おかず(主菜・副菜)	主食	おかず(主菜・副菜)
6	月		帰舎	ご飯	ハンバーグデミグラスソース(ハンバーグ(鶏肉 玉ねぎ パン粉 しょうゆ 砂糖 ワイン)たまねぎ マッシュルーム デミグラスソース(小麦粉 牛肉 ゼラチン トマト 砂糖)) かぼちゃサラダ(かぼちゃ 枝豆 チーズ マヨネーズ 酢) きのこじゃがいものみそ汁(じゃがいも えのきたけ しめじ わかめ みそ)
7	火	ご飯	牛乳 鶏つくね(キャベツ 鶏肉 豚脂 でんぷん 砂糖 ウスターソース) 五目豆(大豆 枝豆 にんじん こんにゃく 昆布 椎茸 砂糖 しょうゆ) 白菜のみそ汁(白菜 油揚げ みそ だし ごま油)	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) コールスローサラダ(キャベツ にんじん とうもろこし マヨネーズ 酢 砂糖 酢) 春雨スープ(春雨 ちんげんさい にんじん エノキタケ ねぎ しょうゆ みりん 中華だし 塩)
8	水	ご飯	さんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが かつお節) わかめのサラダ(わかめ 鶏肉 キャベツ きゅうり ごま ドレッシング(油 砂糖 しょうゆ 酢 ごま 塩 みそ)) 小松菜のみそ汁(大根 油揚げ 小松菜 みそ だし) のり佃煮(海苔 水あめ しょうゆ 砂糖)	ご飯	豚肉のしょうが焼き(豚肉 しょうが しょうゆ 酒 たまねぎ みりん 砂糖 塩 油) ブロッコリーのおかかマヨあえ(ブロッコリー ロマネスコ かつお節 しょうゆ マヨネーズ) 根菜汁(だいこん にんじん 鶏肉 白菜 ねぎ じゃがいも 塩 しょうゆ だし) りんごのタルト(りんご 豆乳 米粉 砂糖 大豆粉 水あめ)
9	木	ご飯	牛乳 ミートボール(鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂 砂糖 しょうが 塩 しょうゆ 砂糖 水あめ 酢) ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー とうもろこし ツナ 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 きのこと)) キャベツのみそ汁(キャベツ 油揚げ わかめ みそ だし)	ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き(鮭 マヨネーズ 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 枝豆 ちくわ しょうゆ 砂糖 みりん 油 だし) ちゃんこ汁(鶏肉 だいこん 白菜 にんじん ねぎ しめじ 油揚げ みそ 七味唐辛子)
10	金	食パン チョコクリーム(水飴 砂糖 カカオマス 練乳 ココア)	ポロニアステーキ(鶏肉 豚脂 豚肉 でんぷん 砂糖 塩) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれん草 とうもろこし ベーコン にんじん 塩 にんにく バター) 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
13	月		帰舎	ご飯	牛乳 ぶりの照り焼き 筑前煮(鶏肉 にんじん 里芋 インゲン ごぼう こんにゃく しいたけ ちくわ しょうゆ みりん 酒 砂糖 だし) 具だくさん汁(だいこん 里芋 豆腐 しめじ にんじん ごぼう ねぎ 油揚げ みそ)
14	火	ご飯	野菜炒め(キャベツ にんじん 豚肉 もやし ビーマン にんにく 油 中華だし オイスターソース) 笹かまぼこ(すけそうだら かながしら でんぷん 酒 塩) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ みそ だし)	ご飯	ピリ辛焼肉丼(米 豚肉 たまねぎ たら しょうゆ 酢 砂糖 みりん ごま油 にんにく しょうが ねぎ ごま)
15	水	ご飯	いわし煮つけ(いわし 砂糖 みりん しょうゆ レモン でんぷん) 切り干し大根の煮物(切干大根 鶏肉 油揚げ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 みりん 油) 大根のみそ汁(だいこん わかめ 油揚げ みそ だし)	ご飯	ささみの磯辺揚げ(ささみ 小麦粉 青粉 しょうゆ 油) 梅肉あえ(白菜 きゅうり かまぼこ ねり梅 しょうゆ 酢) ほうとう汁(ほうとう 豚肉 ごぼう かぼちゃ だいこん ねぎ しいたけ 油揚げ みそ しょうゆ かつお節 酒 みりん) ヨーグルト(練乳 脱脂粉乳 砂糖 クリーム 砂糖)
16	木	ご飯	そばろ(鶏肉 にんじん 椎茸 たまねぎ 枝豆 炒り卵 しょうゆ 酒 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	春キャベツのスパゲティ(スパゲティ キャベツ ベーコン にんじん たまねぎ しめじ にんにく バター ワイン しょうゆ 塩 コンソメ)
17	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 白身魚のマスタード焼き(スケソウダラ 粒マスタード マヨネーズ しょうゆ 砂糖 ゆず) 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 にんじん じゃがいも ベーコン トマト ケチャップ マカロニ にんにく 塩 ワイン 砂糖)		帰舎
20	月		帰舎		麻婆豆腐丼(米 麦 豆腐 豚肉 にんにく にんじん たまねぎ みそ しょうが 豆板醤 酒 中華だし しょうゆ)
21	火	ご飯	牛乳 照り焼きチキン(鶏肉 ブドウ糖 しょうゆ 塩) ひじきの煮物(ひじき ちくわ にんじん 大豆 枝豆 しょうゆ 酒 だし 砂糖 みりん) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ みそ だし)	コーンピラフ	牛乳 ポテトコロッケ(じゃがいも にんじん たまねぎ パン粉 砂糖 塩 カレー粉 油) アスパラサラダ(アスパラ キャベツ にんじん ドレッシング(油 砂糖 ためんぎ 酢 水あめ かつお節 にんにく 魚醤 ビーマン きのことエキス)) コンソメスープ(にんじん たまねぎ じゃがいも セロリ ベーコン マカロニ コンソメ 塩)
22	水	ご飯	いわし煮つけ(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) キャベツのみそ汁(キャベツ えのきたけ 油揚げ みそ だし)		小籠包(たまねぎ 豚肉 キャベツ たけのこ 豚脂 鶏肉 塩 あさりエキス 小麦粉 大豆粉) 炒青菜(ちんげんさい ビーマン 唐辛子 ごま油 にんにく しょうゆ ごま) マンゴープリン(マンゴー 果糖 油 水あめ)
23	木	ご飯 味のり(のり 砂糖 しょうゆ だし 塩)	野菜のみそ炒め(豚肉 しょうが 酒 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 酢 塩 たまねぎ トマト)) あおさのみそ汁(あおさ 豆腐 ねぎ みそ だし)	ご飯	たけのこご飯(米 麦 たけのこ 油揚げ 鶏肉 しょうゆ みりん 酒 油 塩)
24	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) 白菜のサラダ(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)) 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 ワイン コンソメ)		帰舎
28	火		帰舎		ジャージャーめん(うどん 豚肉 たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ごま てんめんじやん ラー油)
29	水	ご飯	牛乳 さんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが かつお節) 磯辺あえ(キャベツ 小松菜 海苔 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 チーズハンバーグ(鶏肉 たまねぎ チーズソース パン粉 砂糖 豚脂 ワイン マッシュルーム たまねぎ コンソメ デミグラスソース(小麦粉 トマト 砂糖 牛肉)) わかめサラダ(わかめ キャベツ 砂糖 しょうゆ 酢) 春雨スープ(春雨 にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ しょうゆ 中華だし 酒 塩 ごま油)
30	木	ご飯	発酵乳(脱脂粉乳 砂糖) 肉団子(鶏肉 ごぼう パン粉 たまねぎ にんじん れんこん しょうゆ ねぎ 砂糖 みりん 塩 しょうゆ 水あめ 油) ブロッコリーのサラダ(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 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)	ご飯	牛乳 さばのみりん干し ブロッコリーのおかかマヨあえ(ブロッコリー ロマネスコ とうもろこし かつお節 しょうゆ マヨネーズ 酢) 豆乳入りみそ汁(だいこん 白菜 しめじ にんじん ねぎ 油揚げ 豆乳 だし みそ)