

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		中華丼	牛乳 くらげの中華あえ かきたま汁	727
2	火	ご飯	照り焼きつくね 磯辺あえ じゃがいものみそ汁	551	ご飯	牛乳 豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草のボン酢あえ まごわやさしいみそ汁	715
3	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	477	ご飯	トンテキ風 もやしとキャベツの和え物 みそけんちん汁	509
4	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	608	ご飯	ハンバーグデミグラスソース かぼちゃサラダ きのこスープ	718
5	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 オムレツ フレンチサラダ ミネストローネ	607		帰省	
8	月		帰舎		焼うどん	牛乳 ぎょうざロール 小松菜ナムル ももゼリー	783
9	火	ご飯 ふりかけ	牛乳 いわし煮 中華和え 白菜のみそ汁	603	キーマカレーライス	きのこのサラダ ヨーグルト	678
10	水	ご飯	ミートボール キャベツとコーンのソテー 大根のみそ汁	580	ご飯	ほっけ文化干し きんぴら 豚汁 アップルシャーベット	578
11	木	ご飯	牛乳 照り焼きチキン ひじきの煮物 たまねぎのみそ汁	654	ご飯	牛乳 鶏肉のバーベキューソース じゃこ和え さといも汁	647
12	金	食パン 黒ゴマクリーム	牛乳 ほうれん草のグラタン 白菜のサラダ 野菜スープ	547		帰省	
15	月		帰舎		ご飯	牛乳 ぶりの照り焼き ひじきのごまマヨサラダ せんべい汁	756
16	火	ご飯 味のり	木の葉揚げ 酢の物 厚揚げと大根のみそ煮	518	チャーハン風まぜご 飯	牛乳 春雨サラダ 肉団子スープ	644
17	水	ご飯	牛乳 鶏つくね なめたけ和え 白菜のみそ汁	635	オムライス	牛乳 ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	754
18	木	ご飯	しゅうまい おかか和え 肉団子スープ	538	焼き鳥丼	牛乳 コールスローサラダ あおさのみそ汁	793
19	金	クロワッサン ミルクパン	ボロニアソーセージ フレンチサラダ ミネストローネ	495		帰省	
22	月		帰舎		ご飯	牛乳 ミニ肉まん マーボー春雨 水餃子スープ	777
23	火	ご飯	そばろ たくあん和え ほうれん草のみそ汁	503	ご飯	牛乳 豚肉のごまみそ焼き からし和え はっと汁	712
24	水	ご飯 納豆	牛乳 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	チキンライス	発酵乳 ホキの香草焼き ほうれん草と大豆のサラダ	673
25	木	ご飯	ミートボール アスパラのソテー じゃがいものみそ汁	501	ご飯	カシューナッツ炒め パンパンジーサラダ おこげスープ	822
26	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	478		帰省	
30	火		帰舎		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	748

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		中華丼(米 麦 にんじん 白菜 小松菜 豚肉 しいたけ ねぎ 中華だし しょうゆ 酒 オイスターソース 片栗粉 ごま油)	牛乳 くらげの中華あえ(くらげ もやし きゅうり にんじん しょうゆ ごま油 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)
2	火	ご飯	照り焼きつくね(鶏肉 たまねぎ パン粉 砂糖 魚醤 砂糖 しょうゆ みりん ワイン 酢 たまねぎ しょうが) 磯辺あえ(キャベツ 小松菜 のり 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)	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) ほうれん草のボン酢あえ(ほうれんそう にんじん もやし かつおぶし しょうゆ) まごわさしのみそ汁(にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう じゃがいも 油揚げ わかめ ちくわ しいたけ みそ だし ごま)
3	水	ご飯 納豆	きんぴら入り厚焼き玉子(鶏卵 きんぴら ごぼう にんじん しょうゆ 砂糖 ごま 塩 唐辛子 酢 かつおだし 昆布だし) 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	トシキ風(豚肉 しょうが にんにく 酒 ウスターソース しょうゆ みりん) もやしとキャベツの和え物(もやし キャベツ かまぼこ しょうゆ ごま) みそけんちん汁(里芋 にんじん ごぼう だいこん 豆腐 ねぎ しめじ 油 みそ だし)
4	木	ご飯 のり佃煮(のり 水あめ 砂糖 しょうゆ)	さんま煮(さんま 砂糖 しょうゆ しょうが 鷹節) 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	ハンバーグデミグラスソース(ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂 しょうゆ 砂糖 しょうが) 小麦粉 トマト 塩 砂糖 ゼラチン 牛肉 たまねぎ マッシュルーム コンソメ ケチャップ ウスターソース ワイン) かぼちゃサラダ(かぼちゃ えだまめ チーズ マヨネーズ 酢 こしょう) きのこスープ(えのきたけ しめじ 鶏肉 豆腐 しょうゆ 鶏ガラスープ ごま油 しょうが)
5	金	クロワッサン ミルクパン	牛乳 オムレツ(鶏卵 チキンスープ タピオカでんぶん ほうれん草 砂糖 酢 塩) 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 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 塩 ワイン 砂糖 コンソメ オリーブオイル にんにく)		帰舎
8	月	帰舎		焼うどん(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 しょうゆ 中華だし 鷹節)	牛乳 ぎょうざロール(キャベツ 豚肉 豚脂 鶏肉 にら たまねぎ 長ネギ パン粉 こめ油 にんにく しょうゆ しょうが 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) ももゼリー(グラニュー糖 もも ブドウ糖)
9	火	ご飯 ぶりかけ(ごま 鶏卵 乳糖 砂糖 小麦粉 塩 のり さば こしあん みそ)	牛乳 いわし煮(いわし 砂糖 しょうゆ しょうが 梅干し) 中華和え(小松菜 しめじ にんじん ドレッシング(しょうゆ 油 砂糖 酢 ラー油)) 白菜のみそ汁(はくさい 油揚げ みそ だし)	キーマカレーライス(米 豚肉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ 枝豆 しょうゆ カレールウ 牛乳 トマト)	きのこのサラダ(しめじ えりんぎ えのきたけ わかめ にんじん ドレッシング(しょうゆ 酢 砂糖 塩 鷹節 ゆず)) ヨーグルト(乳製品 砂糖 クリーム 寒天)
10	水	ご飯	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 トマト ウスターソース にんじん たまねぎ) キャベツとビコンのソテー(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(だいこん 油揚げ 麩 みそ だし)	ご飯	ほっぺ文化干し(ほっぺ 塩) きんぴら(ごぼう にんじん しらたき しょうゆ みりん 七味唐辛子 砂糖 油 ごま) 豚汁(豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう だいこん 牛乳 かつおぶし みそ だし) アップルシャーベット(りんご 砂糖)
11	木	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 枝豆 しょうゆ 酒 油 だし 砂糖 みりん) 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 鶏肉のバーベキューソース(鶏肉 しょうが 酒 りんご しょうゆ 酒 ねぎ にんにく レモン) じゃこ和え(キャベツ たくあん ちりめんじゃこ しょうゆ ごま油 ごま) さといも汁(里芋 豚肉 にんじん ほうれんそう ねぎ みそ だし)
12	金	食パン 黒ゴクリーム(水あめ 砂糖 ごま)	牛乳 ほうれんそうのグラタン(じゃがいも でんぶん マッシュポテト 砂糖 塩 ほうれん草 たまねぎ チーズ 小麦粉 砂糖 牛乳) 白菜のサラダ(はくさい アスパラ ドレッシング(油 砂糖 たまねぎ 酢 しょうゆ 塩 ビーマン)) 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 こしょう)		帰舎
15	月	帰舎		ご飯	牛乳 ぶりの照り焼き(ぶり みりん しょうゆ) ひじきのごまマヨサラダ(ひじき 小松菜 にんじん ベーコン ごま しょうゆ マヨネーズ 砂糖 酢) せんべい汁(鶏肉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ かつおぶし 塩 酒 しょうゆ せんべい)
16	火	ご飯 味のり	木の葉揚げ(たら えそ でんぶん 油 砂糖 みりん 塩) 酢の物(きゅうり わかめ 酢 砂糖 塩) 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 油 みそ だし しょうゆ 酒 砂糖)	チャーハン風まぜご飯(米 油 塩 焼き豚 にんじん ねぎ ビーマン しょうゆ 塩)	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(肉団子 ちんげんさい ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油)
17	水	ご飯	牛乳 鶏つくね(キャベツ 鶏肉 豚脂 砂糖 塩 しょうが ウスターソース 魚介エキス) なめたけ和え(ほうれんそう 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)	オムライス(米 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 油 バター ケチャップ 塩 ブイヨン 鶏卵 ほうたけエキス)	牛乳 ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ にんじん チーズ ドレッシング(油 砂糖 酢 たまねぎ トマト)) 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 こしょう)
18	木	ご飯	しゅうまい(豚肉 たまねぎ パン粉 でんぶん しょうが 砂糖 塩 小麦粉 水あめ) おかか和え(キャベツ もやし しょうゆ かつおぶし) 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 こしょう) ちんげんさい ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油)	焼き鳥丼(米 麦 鶏肉 にんにく しょうが 酒 しょうゆ 砂糖 ごま みりん ねぎ 錦糸卵 海苔)	牛乳 コールスローサラダ(キャベツ にんじん とうもろこし チーズ ドレッシング(油 酢 砂糖 塩 鶏卵 レモン)) あおさのみそ汁(あおさ 豆腐 ねぎ 油揚げ みそ だし)
19	金	クロワッサン ミルクパン	ゴロニアソーセージ(鶏肉 豚脂 豚肉 でんぶん 塩 香辛料) フレンチサラダ(キャベツ とうもろこし ビーマン ドレッシング(砂糖 酢 レモン 塩)) 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 塩 ワイン 砂糖 コンソメ オリーブオイル にんにく)		帰舎
22	月	帰舎		ご飯	牛乳 ミニ肉まん(小麦粉 砂糖 ラード 塩 たまねぎ キャベツ 豚肉 みそ 砂糖 でんぶん) マーボー春雨(春雨 豚肉 たまねぎ ビーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく ごま油 しょうゆ 砂糖 テンメンジャン 酒 片栗粉) 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 しょうゆ 大豆 塩 砂糖)) にんじん 青梗菜 なたと ねぎ こしょう しょうゆ 中華だし 塩 ごま油)
23	火	ご飯	そぼろ(鶏ひき肉 にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ 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) ほうれんそうのみそ汁(だいこん 油揚げ ほうれんそう みそ だし)	ご飯	牛乳 豚肉のごまそ焼き(豚肉 しょうゆ 砂糖 ごま ねぎ みりん みそ 酒) からし和え(きゅうり キャベツ ほうれん草 にんじん からし しょうゆ) はつと汁(鶏肉 にんじん ごぼう 大根 シイタケ 油揚げ ねぎ ワンタン だし 塩 しょうゆ 片栗粉)
24	水	ご飯 納豆	牛乳 大根と鶏肉のごまそ煮(だいこん 鶏肉 ちくわ にんじん 枝豆 油 みそ だいたい しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま) 水菜とツナのとえ物(水菜 キャベツ ツナ しょうゆ 砂糖) ずまし汁(えのきたけ ねぎ 豆腐 わかめ だし しょうゆ 塩 みりん)	チキンライス(米 麦 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 油 バター ケチャップ 塩 こしょう ブイヨン)	発酵乳(脱脂粉乳 いちご 砂糖) ホキの香草焼き(ホキ パン粉 塩 チーズ 乳 ビーマン にんじん トマト) ほうれん草と大豆のサラダ(ほうれんそう 大豆 ベーコン ドレッシング(油 砂糖 水あめ 酢 ごま 塩))
25	木	ご飯	ミートボール(鶏肉 たまねぎ パン粉 砂糖 豚脂 しょうが 塩 トマト ウスターソース 塩 たまねぎ にんじん) アスパラのソテー(アスパラ たまねぎ ベーコン とうもろこし 油 塩 こしょう) 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	カシューナッツ炒め(カシューナッツ 鶏肉 片栗粉 ビーマン サツマイモ 油 砂糖 オイスターソース しょうゆ) ハンパンジーサラダ(もやし にんじん きゅうり ささみ ドレッシング(油 ブドウ糖 しょうゆ ごま 酢 しょうが みそ 塩 コチュラン ラー油) おこげスープ(もち米 にんじん ちんげんさい なたと ねぎ こしょう しょうゆ 中華だし 塩 ごま油 塩 片栗粉)
26	金	食パン チョコクリーム(水あめ 砂糖 カカオマス ココア 練乳)	ハッシュドポテト ブロッコリーとささみのサラダ(ブロッコリー とうもろこし ささみ ドレッシング(砂糖 米酢 たまねぎ しょうゆ 塩 かつおぶし)) 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 こしょう)		帰舎
30	火	帰舎		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 ケチャップ ソース マッシュルーム 塩 こしょう 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(油 酢 砂糖 だいだい レモン りんご 塩)) フルーツヨーグルト(ヨーグルト パイナップル 桃 りんご 砂糖 ナタデココ)