

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
			豆腐の日			レモンの日	
朝食		パン🍞 ブロッコリーとベーコンソテー マカロニサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 ひじき煮 オニオンライス みそ汁 ヨーグルト	ご飯 里芋炒り煮 オクラのなめ茸和え みそ汁 乳酸菌飲料	たまご雑炊 ロールキャベツ 中華サラダ 乳酸菌飲料	ご飯 もやしのオイスター炒め 金時豆煮 みそ汁 牛乳	ご飯 チンゲン菜と厚揚げの旨煮 大根サラダ みそ汁 乳酸菌飲料
昼食		カレーライス(チキン)🍛 福神漬け 大豆サラダ フルーツカクテル	焼きそば ご飯(小) 大根そぼろ煮 みかん すまし汁	ご飯 サワラの漬け焼き 豆腐のしんじょあんかけ もやしの胡麻和え みそ汁	ご飯 豚肉の中華風炒め さつま揚げの煮付け 長芋の梅和え みそ汁	ご飯 五目卵焼き 金平ごぼう 春雨の酢の物 みそ汁	ご飯 回鍋肉 焼売 ワカメの酢の物 中華スープ
おやつ		おはぎ(きなこ)	ももゼリー🍑	青りんごゼリー🍏	エクレア	レアチーズ風ムース	ロールケーキ
夕食		ご飯 サバの生姜煮 白菜の炒め煮 里芋の磯和え みそ汁	ゆかりご飯🍙 豆腐の味噌かけ ごぼう炒め煮 法蓮草のおろし和え すまし汁	ご飯 和風ハンバーグ 小松菜信田煮 水菜のサラダ すまし汁	ご飯 たらの柚子味噌焼き じゃが芋の煮付け チンゲン菜のお浸し すまし汁	ご飯 鶏肉のレモン焼き 大豆煮 胡瓜のもろみ和え すまし汁	ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼き ジャーマンポテト もやし塩昆布和え みそ汁
		1791 kcal 9.5 g	1389 kcal 8.9 g	1304 kcal 9 g	1435 kcal 7.9 g	1643 kcal 7.6 g	1611 kcal 8.1 g
	7	8	9	10	11	12	13
		羊羹の日		トマトの日			さつま芋の日🍠
朝食	ご飯 麩の卵とじ もずく酢 みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 ブロッコリーの洋風煮 スパゲティサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳	ご飯 小松菜の炒め煮 卵の花 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 角麩の炒り煮 チンゲン菜の中華和え みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 竹輪の炒め煮 うぐいす豆 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 はんぺんの煮付け 納豆 みそ汁 牛乳	ご飯 白菜の旨煮 エビサラダ みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 赤魚の煮付け がんもの煮付け 法蓮草の辛子和え すまし汁	ご飯 豚肉はるさめ キャベツの炒め煮 アスパラと玉葱のサラダ すまし汁	山菜そば 稲荷寿司🍣 茶碗蒸し 白菜の磯和え りんご🍏	他人丼 蓮根の金平 トマトサラダ みそ汁	ご飯 肉団子の野菜あんかけ 茄子の煮付け 春雨の酢の物 中華スープ	ご飯 カニクリームコロッケ 和風スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 切干大根の煮付け 里芋の磯和え すまし汁
おやつ	抹茶まんじゅう	水ようかん	クレープ(いちご)🍓	和のパンケーキ(きなこ黒蜜)	黒胡麻プリン	どら焼き	スイートポテト🍠
夕食	ご飯 鶏肉のカレー焼き 大根のカニあんかけ いんげんの胡麻和え みそ汁	ご飯 豆腐ステーキとろろソース 白菜の炒め煮 オニオンライス みそ汁	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め イカ団子煮 大豆サラダ 中華スープ	ご飯 サーモンタルタル焼き 里芋の旨煮 ささみのサラダ コンソメスープ	ご飯 ホキ胡麻ダレがらめ 大根のカニあんかけ 豆腐サラダ みそ汁	ご飯 豚肉と小松菜のニンニク炒め 高野豆腐煮 南瓜サラダ すまし汁	ご飯 ホッケみりん焼き ごぼうの炒り煮 もやしの酢の物 みそ汁
	1506 kcal 8.6 g	1652 kcal 7.7 g	1703 kcal 10.6 g	1547 kcal 7.6 g	1561 kcal 8.2 g	1798 kcal 6.8 g	1516 kcal 7.2 g
	14	15	16	17	18	19	20
	体育の日						
朝食	ご飯 ブロッコリーとベーコンのソテー 五目豆 みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 ウインナーのケチャップソテー カニ風味サラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 キャベツとベーコンのソテー 金時豆煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 法蓮草と高野の煮浸し ワカメの酢の物 みそ汁 乳酸菌飲料	サケ雑炊 さつま揚げ炒め 中華サラダ 乳酸菌飲料	ご飯 茄子のそぼろあんかけ とろろ みそ汁 牛乳	ご飯 厚焼き卵 ブロッコリーサラダ みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 豚肉の旨煮 もやし炒め 白菜の梅おかか和え すまし汁	きのご御飯🍙 サケのパター醤油ムニエル けんちん炒め トマトサラダ すまし汁	味噌ラーメン ご飯(小) 切干大根の煮付け いんげんのドレッシング和え キウイフルーツ	ご飯 ホキの焼き南蛮漬け 南瓜の煮付け 大根の和え物 みそ汁	ご飯 コロッケ 白菜とエビのクリーム煮 グリーンサラダ コンソメスープ	カレーライス(ビーフ)🍛 らっきょう 大豆サラダ バナナ🍌	ご飯 カレイの煮付け ひじき煮 いんげん酢味噌和え すまし汁
おやつ	カカオケーキ	たい焼き	抹茶プリン	マスカットゼリー🍇	クリームコンフェ	シュークリーム	ドーナツ🍩
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ 蓮根土佐炒め コールスロー みそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き エビ団子煮 ワカメサラダ みそ汁	ご飯 木の葉煮 鶏団子の煮物 もやしと貝割れサラダ みそ汁	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 きのこソテー ブロッコリーとコーンサラダ みそ汁	ご飯 サバの香味焼き 厚揚げの煮付け ピーマンのおかか和え みそ汁	ご飯 鶏肉の味噌煮 蓮根の金平 キャベツ塩昆布和え すまし汁	ご飯 牛肉の甘辛煮 もやし炒め 茄子の胡麻和え みそ汁
	1480 kcal 8.7 g	1678 kcal 9.8 g	1408 kcal 10.1 g	1445 kcal 8.7 g	1640 kcal 9.4 g	1789 kcal 8.1 g	1476 kcal 9.3 g
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 キャベツとベーコンソテー 胡瓜の酢の物 みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 アスパラソテー マカロニサラダ 南瓜ポターージュ 牛乳	ご飯 竹輪とひじきの炒り煮 卵の花 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 里芋の煮ころがし 昆布佃煮 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 厚揚げの甘辛煮 中華サラダ みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 いんげんの生姜炒め もやしのごま和え みそ汁 牛乳	ご飯 ウインナーソテー 胡瓜の塩もみ みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 鶏チリ炒め 大根の煮付け 春雨の中華サラダ 中華スープ	三色丼 ツナじゃが ささみと胡瓜の中華和え みそ汁	鶏南蛮きしめん ご飯(小) イカ団子煮 オクラのおかか和え バナナ🍌	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ スパゲティソテー カニサラダ コンソメスープ	ご飯 ブリの照焼き 糸昆布煮 大根と胡瓜の和え物 かき玉汁	ご飯 エビフライ🍤 野菜の金平 南瓜サラダ みそ汁	ご飯 豆腐のオイスター煮込 つくねの煮付け コールスロー みそ汁
おやつ	ぶどうゼリー🍇	ワッフル(ココア)	オレンジゼリー🍊	ととやき(チョコ)	カスタードプリン	シフォンケーキ	大島まんじゅう
夕食	ご飯 白身魚のピカタ がんもの煮付け カリフラワーのマリネ みそ汁	ご飯 サバのおろし煮 里芋の味噌かけ 白菜の胡麻酢和え すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 春巻 もやしのナムル 中華スープ	ご飯 サワラの柚香焼き 茄子の煮付け 白菜サラダ みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ さつま芋の旨煮 ひじきのサラダ みそ汁	芋ご飯🍠 サバの味噌煮 ブロッコリーのコンソメ煮 ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 豚肉五目はるさめ 竹輪の糸昆布煮 小松菜の錦糸和え みそ汁
	1720 kcal 7.7 g	1764 kcal 10.3 g	1572 kcal 10.3 g	1553 kcal 8.2 g	1651 kcal 9.2 g	1788 kcal 9.6 g	1485 kcal 8.9 g
	28	29	30	31			
	【郷土料理・群馬県】						
朝食	ご飯 大根うすくず煮 五目豆 みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 もやしとアスパラのソテー スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 ピーマンと竹輪の金平 うぐいす豆 みそ汁 ヨーグルト			
昼食	ご飯 すき焼き風煮 ピリ辛こんにゃく キャベツ塩昆布和え 鰹汁(かぶらじる)	ご飯 焼き鳥 茄子のツナ煮 いんげんのピーナツ和え すまし汁	カレーうどん ご飯(小) 里芋の炊き合わせ トマトサラダ オレンジ🍊	ご飯 タラの磯辺揚げ 茄子のそぼろあんかけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ			
おやつ	ワッフル(抹茶)	クレープ(チョコ)	もみじまんじゅう	南瓜プリン🍠			
夕食	ご飯 鶏肉の漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 法蓮草の胡麻和え みそ汁	ご飯 八宝菜 チンゲン菜と厚揚げの旨煮 もずく酢 すまし汁	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 大根の煮付け オニオンライス すまし汁	ご飯 オムレツメソースかけ もやし炒め いんげんのおかかマヨ和え みそ汁			
	1536 kcal 7.9 g	1642 kcal 9 g	1645 kcal 9.9 g	1582 kcal 7.2 g			

都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。