



464	朝食		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
		◎基本メニュー ご飯 ウインナーソー ポテトサラダ 味噌汁 昆布 佃煮 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 462 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーの洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁 たくあん 400 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソー スパゲティサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 483 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 中華サラダ 味噌汁 のり佃煮 452 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポタージュ ヨーグルト 452 kcal	
		◎パン ロールパン2個 ウインナーソー ポテトサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 460 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ バナナ 408 kcal	◎パン 食パン ブロッコリーの洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ オレンジ 339 kcal	◎パン 食パン ケチャップソー スパゲティサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 381 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ 中華サラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 433 kcal		
	昼食	ご飯 ほきのカレームニエル [付]アスパラ スパゲティソー サラダ コンソメスープ オレンジ 508 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]ブロッコリー れんこん土佐炒め さつま芋サラダ 味噌汁 もものゼリー 668 kcal	炊き込みご飯 鰯の西京焼き [付]甘酢生姜 ポテトソー 青菜のきのこ和え すまし汁 キウイフルーツ 597 kcal	ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ 中華スープ フルーツヨーグルト 641 kcal	おにぎり 1個 五目うどん しゅうまい ごぼうサラダ バナナ 598 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 冷奴 中華スープ オレンジ 617 kcal	
		ご飯 つくね風焼き [付]いんげん 竹輪の炊き合わせ 南瓜サラダ 味噌汁 634 kcal	ご飯 たらのきのこあんかけ えび団子煮 とろろ 味噌汁 488 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]キャベツ 糸昆布煮 わろのなめたけ和え 味噌汁 599 kcal	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 錦糸和え 味噌汁 535 kcal	ご飯 豚肉とキャベツのとろろ煮 さつま芋の旨煮 切干の和え物 味噌汁 601 kcal	ご飯 カレイの煮つけ [付]ふき 甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 495 kcal	
		7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
	朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 大根サラダ 味噌汁 味付きもずく エネルギー 372 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁 昆布 佃煮 478 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁 のり佃煮 432 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 たくあん 410 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 475 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 のり佃煮 435 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ ポテトサラダ 南瓜のポタージュ ヨーグルト 510 kcal
		◎パン 食パン ハムエッグ 大根サラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 365 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 397 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ バナナ 417 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め 中華サラダ コンソメスープ オレンジ 394 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 427 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 452 kcal	
		カレーライス きのこソー シーザー風サラダ あわせるゼリー 685 kcal	ご飯 メンチカツ [付]キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 オレンジ 612 kcal	混ぜご飯 あじの焼き南蛮漬 じゃが芋の炒め物 オクラの梅和え 茗荷の味噌汁 ブルーベリーゼリー 573 kcal	ご飯 鯖の味噌煮 [付]ふき 筍の煮付け 錦糸和え すまし汁 キウイフルーツ 559 kcal	ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め エビシューマイ 大根とハムのマリネ 中華スープ あわせるゼリー 642 kcal	おにぎり 1個 焼きそば 棒棒鶏風サラダ フルーツ 中華スープ 664 kcal	ご飯 鮭の幽庵焼き [付]大葉 白菜の旨煮 胡瓜もろみ和え 味噌汁 オレンジ 488 kcal
	夕食	ご飯 チキンソー [付]ブロッコリー 白菜のコンソメ煮 アスパラサラダ コンソメスープ エネルギー 539 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ 〔付〕ねぎ れんこんのぼん酢炒め 青菜のおかか和え すまし汁 443 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ [付]いんげん 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 544 kcal	ご飯 はちみつ鶏 [付]ブロッコリー なすの煮付け 納豆 味噌汁 549 kcal	ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん がんもの煮付け 菜の花の和え物 味噌汁 559 kcal	ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 565 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき豆煮 コールスロー すまし汁 575 kcal
14 (日)		15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	
◎基本メニュー ご飯 目玉焼き アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁 味付きもずく エネルギー 357 kcal		◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 菜の花のお浸し 味噌汁 昆布 佃煮 379 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 438 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 たくあん 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソー パンブキンサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 510 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 のり佃煮 453 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス コーンスープ ヨーグルト 425 kcal	
朝食	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 356 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン プロセスチーズ 1かけ 菜の花のお浸し コンソメスープ キウイフルーツ 360 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ 野菜サラダ コンソメスープ バナナ 420 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ 475 kcal	◎パン 食パン ケチャップソー パンブキンサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 417 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 425 kcal		
	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ [付]ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜のごま和え 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 609 kcal	中華飯 ツナじゃが 中華サラダ スープ オレンジ 644 kcal	ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼 [付]いんげん ブロッコリーとベーコン煮 エビサラダ コーンスープ パニラムース 644 kcal	ご飯 鶏チリ炒め 竹輪の煮付け 水菜のサラダ 中華スープ キウイフルーツ 598 kcal	ゆかりご飯 豚肉のしぐれ煮 切干大根のごま炒め なすの和え物 味噌汁 フルーチェ 638 kcal	おにぎり 1個 たぬきしめん 焼売 ブロッコリーサラダ バナナ 576 kcal	ご飯 豚肉はるさめ がんもの煮付け ほうれん草の白和え 味噌汁 オレンジ 642 kcal	
	ご飯 ホキのきのこソースかけ なすの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 エネルギー 491 kcal	ご飯 炒り鶏 かに豆腐 もやしの中華和え 味噌汁 592 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 アスパラの炒め物 白菜の柚香和え すまし汁 527 kcal	ご飯 たらの野菜あんかけ 角麩煮 錦糸和え すまし汁 507 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 青菜の信田煮 ツナサラダ すまし汁 523 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 573 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー じゃが芋金平 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 576 kcal	

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

2 1（日）		2 2（月）		2 3（火）		2 4（水）		2 5（木）		2 6（金）		2 7（土）	
朝 食	◎選択メニュー（１） ご飯 えび団子煮 スパゲティサラダ 味噌汁 味付きもずく I初キー 421 kcal	◎選択メニュー（１） ご飯 スクランブルエッグ 和え物 味噌汁 昆布 佃煮 I初キー 435 kcal	◎選択メニュー（１） ご飯 ハムエッグ マカロニサラダ 味噌汁 バナナ I初キー 451 kcal	◎選択メニュー（１） ご飯 アスパラソテー パンプキンサラダ 味噌汁 たくあん I初キー 433 kcal	◎選択メニュー（１） ご飯 ほくほくカボチャ かに風味サラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 I初キー 473 kcal	◎選択メニュー（１） ご飯 洋風卵とじ 豆サラダ 味噌汁 のり佃煮 I初キー 479 kcal	◎基本メニュー ロールパン２個 クリーム煮 大根とハムのマリネ コンソメスープ ヨーグルト I初キー 443 kcal						
	◎パン 食パン えび団子煮 スパゲティサラダ コンソメスープ バナナ I初キー 414 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ 和え物 コンソメスープ キウイフルーツ I初キー 363 kcal	◎パン ロールパン２個 ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳（100m l） I初キー 454 kcal	◎パン ロールパン２個 アスパラソテー パンプキンサラダ コンソメスープ オレンジ I初キー 414 kcal	◎パン ロールパン２個 ほくほくカボチャ かに風味サラダ コンソメスープ キウイフルーツ I初キー 461 kcal	◎パン食 ロールパン２個 洋風卵とじ 豆サラダ コンソメスープ プロセスチーズ １かけ I初キー 502 kcal							
	ちらし寿司 揚げ茄子の煮浸し ひじきと水菜のサラダ フルーツ 茶碗蒸し ＜父の日＞ I初キー 583 kcal	カレーライス（ポーク） エビキャベツ炒め ミモザサラダ フルーツポンチ I初キー 621 kcal	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き 〔付〕ブロッコリー グリル野菜のトマト煮 シーザー風サラダ コンソメスープ カスタードプリン I初キー 595 kcal	他人丼 ひじき煮 青菜のお浸し すまし汁 キウイフルーツ I初キー 564 kcal	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 〔付〕ブロッコリー 生揚げの煮付け 青菜のおろし和え すまし汁 フルーツ杏仁 I初キー 630 kcal	おにぎり １個 味噌ラーメン れんこんの金平 白菜としらすのおかか和え バナナ I初キー 630 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 炊き合わせ 青菜辛子和え すまし汁 オレンジ I初キー 594 kcal						
夕食	ご飯 豚とろろ 糸昆布煮 納豆 すまし汁 I初キー 596 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼 〔付〕ふき 里芋の煮物 いんげん酢味噌和え 味噌汁 I初キー 559 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 青菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え かき玉汁 I初キー 557 kcal	ご飯 あじの生姜煮 金平ごぼう 長芋のお浸し 味噌汁 I初キー 495 kcal	ご飯 華風卵焼き 〔付〕いんげん 野菜の和風煮 キャベツのお浸し 味噌汁 I初キー 519 kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 えび団子煮 グリーンサラダ 味噌汁 I初キー 546 kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 エビキャベツ炒め ブロッコリーのサラダ すまし汁 I初キー 472 kcal						
2 8（日）		2 9（月）		3 0（火）									
朝 食	◎選択メニュー（１） ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 味付きもずく I初キー 330 kcal	◎選択メニュー（１） ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布 佃煮 I初キー 495 kcal	◎選択メニュー（１） ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 牛乳（100m l） I初キー 539 kcal										
	◎パン ロールパン２個 目玉焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ バナナ I初キー 326 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ キウイフルーツ I初キー 423 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳（100m l） I初キー 457 kcal										
	夕食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 〔付〕ブロッコリー じゃが芋そぼろ煮 なすのごま和え 味噌汁 キウイフルーツ I初キー 625 kcal	ご飯 たらの磯辺揚げ 〔付〕キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 オレンジ I初キー 506 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 〔付〕ブロッコリー 野菜のあんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 いちごムース I初キー 627 kcal									
夕食	ご飯 鮭のマッシュポテト焼き 〔付〕いんげん 南瓜の煮付け わうのおかか和え すまし汁 I初キー 529 kcal	ご飯 和風ハンバーグ 〔付〕大根おろし 焼き豆腐の煮もの ごぼうサラダ 味噌汁 I初キー 597 kcal	ご飯 赤魚の粕漬け焼 〔付〕ししとうがらし なすの煮付け ツナサラダ 味噌汁 I初キー 514 kcal										

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

