

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁 味付きめかぶ エネルギー 418 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 菜の花のお浸し 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 411 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 433 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 エネルギー 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 中華サラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 424 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ツナサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 404 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ポテトサラダ コーンスープ ヨーグルト エネルギー 468 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ 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 413 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ 菜の花のお浸し コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 384 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 オレンジ エネルギー 401 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 バナナ エネルギー 489 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー 中華サラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 376 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ツナサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 342 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 ポークケチャップ ジャガイモの煮物 大根と青菜のサラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー 629 kcal	ご飯 まぐろカツ [付]キャベツ 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ バナナ エネルギー 611 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 585 kcal	きのこご飯 さわらの照焼き [付]大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 ぶどうゼリー エネルギー 581 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんもの煮付け 青菜のピーナツ和え すまし汁 フルーチェ エネルギー 635 kcal	おにぎり 1個 とんこつラーメン えびしゅうまい ほうれん草の白和え キウイフルーツ エネルギー 667 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付]甘酢生姜 南瓜のえびあんかけ キャベツのおかか和え すまし汁 オレンジ エネルギー 491 kcal
	ご飯 赤魚の照り煮 [付]いんげん 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 497 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き [付]ブロッコリー 高野豆腐煮 いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 593 kcal	ご飯 さけのマヨネーズ焼 [付]アスパラ 切干大根のカレー煮 納豆 味噌汁 エネルギー 569 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 エビキャベツ炒め 青菜のお浸し すまし汁 エネルギー 535 kcal	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き 南瓜の煮付け 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 560 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 549 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ [付]いんげん オイスター炒め 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 623 kcal
夕食	ご飯 えび団子煮 和え物 味噌汁 味付きめかぶ エネルギー 370 kcal	◎基本メニュー 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 エネルギー 479 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 のり佃煮 エネルギー 490 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 菜の花の和え物 味噌汁 たくあん エネルギー 403 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ポテトサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 448 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 450 kcal	◎基本メニュー ロールパン2個 オムレツ 大根とハムのマリネ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 405 kcal
朝食	◎パン 食パン えび団子煮 和え物 コンソメスープ バナナ エネルギー 359 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 プロセスチーズ 1かけ エネルギー 452 kcal	◎パン食 ロールパン2個 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 エネルギー 459 kcal	◎パン ロールパン2個 ポークビーンズ 菜の花の和え物 コンソメスープ バナナ エネルギー 398 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ ポテトサラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 436 kcal	◎パン ロールパン2個 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー 424 kcal	 kcal
	チキンカレーライス シーザー風サラダ ヨーグルト和え エネルギー 611 kcal	ご飯 さわらの生姜焼 [付]大葉 さつま芋の旨煮 オクラの和え物 味噌汁 オレンジ エネルギー 559 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 中華風茶碗蒸し ストロベリーゼリー エネルギー 670 kcal	ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ かき玉汁 オレンジ エネルギー 576 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ピーナの野菜炒め 和風きのこマリネ 味噌汁 バナナ エネルギー 596 kcal	おにぎり 1個 信田きしめん 肉団子と大根の煮物 ナムル フルーツポンチ エネルギー 540 kcal	ご飯 かぼちゃのグラタン 人参のマリネ フルーツ ゴロゴロ野菜スープ Happy Halloween エネルギー 585 kcal
夕食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ピーマンと竹輪の金平 大根サラダ すまし汁 エネルギー 529 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]ブロッコリー 切干大根のごま炒め アスパラのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 550 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 大根の煮付け 青菜のサラダ すまし汁 エネルギー 489 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 なすの煮付け ささみのサラダ 味噌汁 エネルギー 583 kcal	ご飯 あじの焼き浸し [付]ふき 角麩煮 サラダ 味噌汁 エネルギー 547 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め さつま芋レモン煮 青菜とじゃこのサラダ すまし汁 エネルギー 607 kcal	ご飯 たらの西京焼き [付]大葉 糸昆布煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 エネルギー 483 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。