

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
朝食	◎基本メニュー	ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 436 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 414 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 461 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 451 kcal	
	◎パン	食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ バナナ 380 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 あわせるゼリー 362 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー 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 402 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 オレンジ 382 kcal		
昼食	◎基本メニュー	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 パナラムース 696 kcal	炊き込みご飯 鯖の西京焼き [付]大葉 じゃが芋煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 オレンジ 550 kcal	ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ(生) 青菜とエビの中華煮 アスパラサラダ 中華スープ キウイフルーツ 581 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 591 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ オレンジ 596 kcal	
	◎基本メニュー	ご飯 赤魚の煮つけ [付]ねぎ ピーマンと竹輪の金平 白菜のごま酢和え 味噌汁 468 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]いんげん 非常食 大豆と野菜のひじき煮 わらのなめたけ和え 味噌汁 578 kcal	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 ブロッコリーの錦糸和え 味噌汁 516 kcal	ご飯 豚肉とキャベツのとりみ さつま芋の旨煮 切干の和え物 味噌汁 563 kcal	ご飯 カレーの煮つけ [付]ふき 甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 495 kcal	
夕食	◎基本メニュー	ご飯 ハムエッグ 玉ねぎのサラダ 味噌汁 味付きもずく エネギ [®] 397 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 492 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 446 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め マカロニサラダ 味噌汁 たくあん 445 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 430 kcal	
	◎パン	食パン ハムエッグ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ バナナ エネギ [®] 385 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 オレンジ 405 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 429 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め マカロニサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 478 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ 中華サラダ コンソメスープ オレンジ 384 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 杏仁豆腐 405 kcal
朝食	◎基本メニュー	カレーライス きのこサラダ あわせるゼリー 642 kcal	菜飯 メンチカツ [付]キャベツ(生) 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 オレンジ 中華スープ 564 kcal	ご飯 鯖の味噌煮 [付]ふき こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 ブルーベリーゼリー 573 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 キウイフルーツ 579 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 654 kcal
	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉のおろしかけ [付]ブロッコリー 白菜のコンソメ煮 アスパラサラダ 非常食 わかめスープ エネギ [®] 523 kcal	ご飯 ほっけみりん焼 [付]大葉 れんこんのぼん酢炒め 青菜のおかか和え すまし汁 445 kcal	ご飯 はちみつ鶏 [付]ブロッコリー なすの煮付け オクラの梅和え 味噌汁 523 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 546 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 560 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
朝食	◎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 味付きめかぶ エネギ [®] 370 kcal	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 菜の花のお浸し 味噌汁 昆布 佃煮 389 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 ケチャップソテー パンキンサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 491 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
	◎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 エネギ [®] 363 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン えび団子煮 菜の花のお浸し コンソメスープ オレンジ 358 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 キウイフルーツ 410 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 489 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンキンサラダ コンソメスープ オレンジ 399 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 423 kcal
昼食	◎基本メニュー	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 青菜のピーナツ和え 味噌汁 キウイフルーツ エネギ [®] 623 kcal	中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ バナナ 649 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 コンソメスープ オレンジ 582 kcal	チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ 585 kcal	ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼き [付]ブロッコリー 切干大根のごま炒め なすの和え物 味噌汁 フルーチェ 615 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 579 kcal
	◎基本メニュー	ご飯 ホキごまだれがらめ [付]ししとうがらし なすの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 エネギ [®] 511 kcal	ご飯 炒り鶏 かに豆腐 もやしの中華和え 味噌汁 567 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 500 kcal	ご飯 たらの野菜あんかけ がんもの煮付け 青菜の錦糸和え すまし汁 489 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 青菜の信田煮 ツナサラダ かきたま汁 505 kcal	ご飯 カレーの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 559 kcal
夕食	◎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 味付きめかぶ エネギ [®] 370 kcal	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 菜の花のお浸し 味噌汁 昆布 佃煮 389 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 ケチャップソテー パンキンサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 491 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
	◎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 エネギ [®] 363 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン えび団子煮 菜の花のお浸し コンソメスープ オレンジ 358 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 キウイフルーツ 410 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 489 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンキンサラダ コンソメスープ オレンジ 399 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 423 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。

	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
朝食	◎選択メニュー (1) ご飯 洋風卵とじ スパゲティサラダ 味噌汁 味付きもずく エネルギー 452 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 鮭の生姜焼 青菜の和え物 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 364 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 アスパラソテー マカロニサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 432 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 437 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ほくほくカボチャ 大根サラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 453 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 スクランブルエッグ 中華サラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 449 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 エネルギー 403 kcal
	◎パン 食パン 洋風卵とじ スパゲティサラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー 429 kcal	◎パン 食パン プロセスチーズ 1かけ 青菜の和え物 コンソメスープ あわせるゼリー エネルギー 310 kcal	◎パン ロールパン2個 アスパラソテー マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー 397 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 432 kcal	◎パン ロールパン2個 ほくほくカボチャ 大根サラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 486 kcal	◎パン食 ロールパン2個 スクランブルエッグ 中華サラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 427 kcal	
昼食	バターライス ビーフストロガノフ ポテトサラダ メロン コンソメスープ <父の日> エネルギー 663 kcal	他人丼 かぼちゃのいとこ煮 なすのごま和え すまし汁 バナナ エネルギー 624 kcal	ご飯 ぶりの照り焼き [付]大葉 ひじき煮 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 ココアムース エネルギー 627 kcal	ご飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め 青菜の和え物 中華スープ キウイフルーツ エネルギー 588 kcal	チャーハン 蒸し鶏の梅ソースかけ 中華冷奴 中華スープ 杏仁フルーツ エネルギー 582 kcal	おにぎり 1個 味噌ラーメン シューマイ 白菜のおかか和え オレンジ エネルギー 643 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め さつまいもの旨煮 青菜のおろし和え 茶碗蒸し バナナ エネルギー 652 kcal
夕食	ご飯 豚とろろ 糸昆布煮 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 585 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 エネルギー 560 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 青菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え かき玉汁 エネルギー 560 kcal	ご飯 あじの生姜煮 [付]ねぎ 金平ごぼう 長芋のお浸し 味噌汁 エネルギー 491 kcal	ご飯 ふくさ焼き [付]いんげん 里芋の旨煮 納豆 味噌汁 エネルギー 560 kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 えび団子煮 グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 545 kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 キャベツ炒め ブロッコリーのサラダ すまし汁 エネルギー 501 kcal

	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)
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 味付きめかぶ エネルギー 376 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 エネルギー 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 のり佃煮 エネルギー 473 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ハムエッグ 菜の花の和え物 味噌汁 たくあん エネルギー 392 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 エネルギー 368 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 エネルギー 421 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 プロセスチーズ 1かけ エネルギー 441 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ 菜の花の和え物 コンソメスープ バナナ エネルギー 343 kcal
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き [付]ブロッコリー ごぼう炒め煮 なすのごま和え 味噌汁 オレンジ エネルギー 577 kcal	ご飯 たらの磯辺揚げ [付]キャベツ(生) 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 オレンジゼリー エネルギー 512 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 バナナ エネルギー 578 kcal	ご飯 さばの塩焼き [付]大根おろし ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 オレンジ エネルギー 568 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 わかろのおかか和え すまし汁 エネルギー 548 kcal	ご飯 和風ハンバーグ [付]大根おろし 焼き豆腐の煮もの れんこんサラダ 味噌汁 エネルギー 599 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 すまし汁 エネルギー 501 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き [付]人参グラッセ キャベツとピーマン炒め なすのしそ和え すまし汁 エネルギー 546 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。