





				1 (<i>7</i> K)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
				◎基本メニュー		◎基本メニュー	◎基本メニュー
				ご飯	ご飯		食パン
				ポトフ	炒り卵	ケチャップソテー	オムレツ
				たいみそ	ふりかけ	のり佃煮	ジャム
						味噌汁・牛乳	コーンスープ・牛乳
朝	今	年の恵方の方角は	•				
ואב	·			465 kcal		485 kcal	417 kcal
食				◎パン	◎パン	◎パン	
				食パン	食パン	食パン	
						ケチャップソテー	
						ジャム	
		स्त्र स्त्र स		コンソメスープ・牛乳	コンソメスープ・牛乳	コンソメスープ・牛乳	
		用用果		356 kcal	380 kcal	390 kcal	kcal
			1	炊き込みご飯			+ &=
							赤飯 さしみ 揚げ茄子の煮付け
				赤魚の和風ムニエル	タンドリーチキン	五目大豆煮	さしみ 📖 👬
昼				付)いんげん	付)アスパラ	胡瓜としらすの和え物	揚げ茄子の煮付け
			です。	里芋の煮つけ	大根のコンソメ煮		もやしのごま和え
食							
				青菜のきのこ和え	コールスローサラダ		茶碗蒸し
				すまし汁	南瓜ポタージュ	一節一分	<開設7周年記念献立>
				496 kcal	548 kcal	463 kcal	531 kcal
		_ ^ •					
引き						節分ボーロ	ココアムース
王				107 kcal	41 kcal	60 kcal	76 kcal
				ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
				鶏肉のしそ焼き			鶏肉のごまだれ焼き
7				付)キャベツのサラダ	付)ししとう	切干大根の煮つけ	付)キャベツ塩昆布和え
				こんにゃくの炒り煮	茄子の煮つけ	すまし汁	焼き豆腐煮
E							
				味噌汁	味噌汁		すまし汁
				488 kcal	456 kcal	513 kcal	529 kcal
	5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10(金)	11(土)
				◎基本メニュー			◎基本メニュー
	-	· - ·					
	ご飯	ご飯	ご飯	一ご飯	ご飯		ロールパン・クロワッサン
	ハムエッグ	スクランブルエッグ	そぼろ炒め	さつま揚げ炒め	さつま芋の洋風煮	卵のオイスター炒め	洋風卵とじ
				たいみそ			マーガリン
		味噌汁・牛乳	味噌汁 - 牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	コーンスープ・牛乳
3	エネルキ゛- 452 kcal	491 kcal	410 kcal	500 kcal	487 kcal	466 kcal	527 kcal
. -	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	
					ロールパン・クロワッサン		
	ハムエッグ	スクランブルエッグ	そぼろ炒め	さつま揚げ炒め	さつま芋の洋風煮	卵のオイスター炒め	
1	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	ジャム	ジャム	
	, - , .					コンソメスープ・牛乳	
	エネルキ゛- 391 kcal			443 kcal	425 kcal	414 kcal	kcal
	ご飯	一ご飯	ご飯	□ □ ▼: 土上	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	al	
	— *** *	_	_ 姒	豚丼	カレーライス	醤油ラーメン	炊き込みご飯
J	豚肉の生姜炒め	ホキのたらこマヨネーズ焼	味噌カツ軟)豚肉味噌炒め	金平れんこん	大根サラダ	ごぼうと牛肉の炒り煮	ホッケの塩焼き
J	豚肉の生姜炒め	ホキのたらこマヨネーズ焼		金平れんこん	大根サラダ	ごぼうと牛肉の炒り煮	
ا <u>ا</u>	豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え	ホキのたらこマヨネーズ焼 付) ブロッコリー	味噌カツ軟)豚肉味噌炒め 付)キャベツ	金平れんこん	大根サラダ	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ	ホッケの塩焼き
ا <u>ا</u>	豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え	ホキのたらこマヨネーズ焼 付) ブロッコリー ジャーマンポテト	味噌カツ _{軟)豚肉味噌炒め} 付)キャベツ 野菜コンソメ煮	金平れんこん もやしの和え物	大根サラダ	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ	ホッケの塩焼き 付) 大葉 里芋の味噌バター煮
<u> </u>	豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁	ホキのたらこマヨネーズ焼 付) ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ	味噌カツ _{軟)豚肉味噌炒め} 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物	金平れんこん もやしの和え物	大根サラダ	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ
. <u> </u>	豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁	ホキのたらこマヨネーズ焼 付) ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ	味噌カツ _{軟)豚肉味噌炒め} 付)キャベツ 野菜コンソメ煮	金平れんこん もやしの和え物	大根サラダ	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ	ホッケの塩焼き 付) 大葉 里芋の味噌バター煮
\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \	豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁	ホキのたらこマヨネーズ焼付) ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ	味噌カツ _{軟)豚肉味噌炒め} 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁	大根サラダ あわせるゼリー	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁
<u> </u>	豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal	ホキのたらこマヨネーズ焼付) ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 463 kcal	味噌カツ軟)豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal	ホッケの塩焼き付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁
<u> </u>	豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal マンゴプリン	ホキのたらこマヨネーズ焼付)ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ	味噌カツ軟)豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゅう	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ
<u></u>	豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal マンゴプリン 37 kcal	ホキのたらこマヨネーズ焼 付) ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal	味噌カツ _{軟)豚肉味噌炒め} 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゆう	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal
	豚肉の生姜炒め里芋の煮ころがしブロッコリーピーナツ和えすまし汁565 kcalマンゴプリン37 kcalご飯	ホキのたらこマヨネーズ焼 付) ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯	味噌カツ _{軟)豚肉味噌炒め} 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゆう 107 kcal	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal
	豚肉の生姜炒め里芋の煮ころがしブロッコリーピーナツ和えすまし汁565 kcalマンゴプリン37 kcalご飯	ホキのたらこマヨネーズ焼 付) ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯	味噌カツ _{軟)豚肉味噌炒め} 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゆう 107 kcal	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal マンゴプリン 37 kcal ご飯 豆腐のそぼろあんかけ	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 鶏肉の利休煮	味噌カツ軟)豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゆう 107 kcal ご飯 アジの生姜煮	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯 鶏肉の梅焼き	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚すき	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 豆腐ハンバーグ	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 鶏肉トマトソースかけ
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和えまし汁 565 kcal マンゴプリン 37 kcal ご飯 豆腐のそぼろあんかけけ いんげんソテー	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 鶏肉の利休煮 付)青菜のサラダ	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゆう 107 kcal ご飯 アジの生姜煮 付)厚揚げ煮	金平れんこんもやしの和え物味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯 鶏肉の梅焼き 付)ブロッコリー和えもの	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚すき ひじきの炒め煮	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 豆腐ハンバーグ 付)ブロッコリー和え物	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付)キャベツサラダ
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal マンゴプリン 37 kcal ご飯 豆腐のそぼろあんかけ けいんげんソテー 自麩煮	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 鶏肉の利休煮 付)青菜のサラダ キャベツピーマンツナ炒め	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゅう 107 kcal ご飯 アジの生姜煮 付)厚揚げ煮 白菜の土佐炒め	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯 鶏肉の梅焼き 付)ブロッコリー和えもの ふろふき大根	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 豆腐ハンバーグ 付)ブロッコリー和え物 炊き合わせ	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付)キャベツサラダ スパゲティソテー
	豚肉の生姜炒め里芋の煮ころがしブロッコリーピーナツ和えすまし汁565 kcalマンゴプリンご飯豆腐のそぼろあんかけけいんげんソテー角麩煮	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 鶏肉の利休煮 付)青菜のサラダ キャベツピーマンツナ炒め	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゆう 107 kcal ご飯 アジの生姜煮 付)厚揚げ煮	金平れんこんもやしの和え物味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯 鶏肉の梅焼き 付)ブロッコリー和えもの	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 豆腐ハンバーグ 付)ブロッコリー和え物 炊き合わせ	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付)キャベツサラダ
	豚肉の生姜炒め里芋の煮ころがしブロッコリーピーナツ和えすまし汁565 kcalマンゴプリン37 kcalご飯のそぼろあんかけ付) 放煮中株噌汁	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ブロッコリー ジャーダ コンプ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 鶏肉の利休煮 付・マンツナ炒め すまし汁	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゅう 107 kcal ごびの生姜煮 付)草の生姜が 自菜の土佐炒め 味噌汁	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯 鶏肉の梅焼き 付)ブロッコリー和えもの ふろふき大根	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 豆腐ハンバーグ 付)ブロッコリー和え物 炊き合わせ	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付)キャベツサラダ スパゲティソテー
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal マンゴプリン 37 kcal ご飯 豆腐のそぼろあんかけ けいんげんソテー 自麩煮	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ブロッコリー ジャーダ コンプ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 鶏肉の利休煮 付・マンツナ炒め すまし汁	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゅう 107 kcal ごびの生姜煮 付)草の生姜が 自菜の土佐炒め 味噌汁	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯 鶏肉の梅焼き 付)ブロッコリー和えもの ふろふき大根 すまし汁	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 豆腐ハンバーグ 付)ブロッコリー和え物 炊き合わせ	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 トマインサースかけ 付いパナー すまし汁
	下肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal マンゴプリン 37 kcal ご飯のそぼろあんかけ 付めがけんソテー 角麩煮 味噌汁 504 kcal	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ブロッコリー ジャーダ コンソメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 鶏肉の利休煮 付)青菜のサラダ キャベッピーマンツナ炒め すまし汁	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付) キャベツ 野菜の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゅう 107 kcal ごが アジの生姜煮 付)菜の生姜煮 白菜の土佐炒め 味噌汁 468 kcal	金平れんこんもやしの和え物味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯 鶏肉の梅焼き 付)ブロッコリー和えもの ふうき大根 すまし汁 509 kcal	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 豆腐ハンバーグ 付いブロッコリー和え物 炊き合わせ 味噌汁 501 kcal	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 トソースがけ インパンサースかけ インパンテー すまし汁 494 kcal
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal マンゴプリン 37 kcal ご飯 豆腐のそぼろあんかけけんソテー 角麩煮 味噌汁 エネルギー 504 kcal 1 2 (日)	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 鶏肉の利休煮 付)青菜のサラダ キャベツピーマンツナ炒め すまし汁 512 kcal 13 (月)	味噌カツ軟 豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゅう 107 kcal ご飯 アジの生姜煮 付)厚揚げ煮 白菜の土佐炒め 味噌汁 468 kcal	金平れんこんもやしの和え物味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯 鶏肉の梅焼き 付)ブロッコリー和えもの ふうよ大根 すまし汁 509 kcal 15 (水)	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 1 6 (木)	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 豆腐ハンバーグ 付)ブロッコリー和え物 炊き合わせ 味噌汁 501 kcal	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 鶏肉トソースかけ 付いパゲテー すまし汁 494 kcal
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal マンゴプリン 37 kcal ご飯 豆腐のそぼろあんかけ けいんげんソテー 角麩煮 味噌汁 エネルギー 504 kcal 1 2 (日) ②基本メニュー	ホキのたらこマョネーズ焼 付)ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 鶏肉の利休煮 付)青菜のサラダ キャベツピーマンツナ炒め すまし汁 512 kcal 13 (月) ◎基本メニュー	味噌カツ軟)豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜コンタ煮 春雨の竹っ すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゅう 107 kcal ご飯 アジの生姜煮 付白菜の生姜煮 白菜の土佐炒め 味噌汁 468 kcal	金平れんこんもやしの和え物味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー和えもの ふうき大根 すまし汁 509 kcal 15 (水) ②基本メニュー	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 16 (木) ②基本メニュー	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 豆腐ハンバーグ 付かされる物 炊き合わせ 味噌汁 501 kcal 17(金) ◎基本メニュー	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 乳肉トソースかけ 付パパテー すまし汁 494 kcal 18 (土) ◎基本メニュー
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal マンゴプリン 37 kcal ご飯のそぼろあんかけけんソテー 角数高いんげんソテー 角数高 味噌汁 504 kcal 1 2 (日)	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ブロッポテト サラダメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 鶏肉の利休煮 付)マンツナ炒めすまし汁 512 kcal 13 (月) ◎基本メニュー ご飯	味噌カツ軟 豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 549 kcal 抹茶まんじゅう 107 kcal ご飯 アジの生姜煮 付)厚揚げ煮 白菜の土佐炒め 味噌汁 468 kcal	金平れんこんもやしの和え物味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯 鶏肉の梅焼き 付)ブロッコリー和えもの ふうよ大根 すまし汁 509 kcal 15 (水)	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 1 6 (木)	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 豆腐ハンバーグ 付かされる物 炊き合わせ 味噌汁 501 kcal 17(金) ◎基本メニュー	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 鶏肉トソースかけ インプリテー オンケー オンプリテー オン オー オー オー オー オー オー オー オー オー オー オー オー オー
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal マンゴプリン 37 kcal ご飯のそぼろあんかけけんソテー 角数高いんげんソテー 角数高 味噌汁 504 kcal 1 2 (日)	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ブロッポテト サラダメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 鶏肉の利休煮 付)マンツナ炒めすまし汁 512 kcal 13 (月) ◎基本メニュー ご飯	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付) キャベツ 野菜の酢の物 すまんじゅう 107 kcal 大茶まんじゅう 200 と 大茶まんじゅう 107 kcal でかり 大体の生姜煮 イウン 大体の 大体の 大体の 大体の 大体の 大体の 大体の 大体の 大体の 大体の	金平れんこんもやしの和え物味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯 鶏肉の梅焼き 付いるすりのもかすすました。 509 kcal 15 (水) ◎基本メニュー ご飯	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚 じきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 16 (木) ◎基本メニュー ご飯	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 豆腐ハンバーグ 10 一類でででする。 「ではないでする。 「ではないでする。 「ではないでする。 「ではないでする。 「ではないでする。 「ではないでする。」 「ではないでする。 「ではないでする。」 「ではないでする。 「ではないでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付けパデティンテー すまし汁 494 kcal 18 (土) ◎基本メニュー
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブローナッ和え す 565 kcal マ 37 kcal マ 37 kcal マ 37 kcal マ 37 kcal ロ かけんけんソテー 角酸 かけんけんソテー 角酸 計 エネルギー 504 kcal エネルギー 504 kcal	ホキのたらこマヨネーズ焼付) ジャーマッポテト サランソメープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯の利休煮 インツナッション 13 (月) ◎基本メニュー ご飯 フ	味噌カツ戦) 豚肉味噌炒め 付) キャベツ 野雨の動力 すまんじゅう 107 kcal 大茶まんじゅう 107 kcal ごかの生姜煮 行中菜の は大学が、 はたり のは、 はたり は、 はたり は、 はたり は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	金平れんこんもやしの和え物味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯の梅焼きのカンションのかました。 509 kcal 15 (水) ②基本 り卵	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚じきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 16 (木) ◎基本メニュー ご飯 卵とじ	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フル 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯腐ハブーグー和え物 吹噌 ブロッサ 味噌汁 501 kcal 17(金) ◎基本 ブルエッグ	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和風でリネ 味噌 1 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 トソースかけ インフトンツェーオ 1 8 (土) ②基本ンフリカー 食パムレツ
	R 内の生姜炒め	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ションポテト サランパープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯の利菜のサマンツナ炒めすまし汁 512 kcal 13 (月) ◎基本 フ の の基本 フ の の で が と で で の の で で か の の で の で の の で の で の で の	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付け マスカー マンタ を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	金平れんこんもやしの和え物 味噌汁 519 kcal スーゼリー 40 kcal ご飯ののブラションの があまりの一つですの かまりのですがある。 1 5 (水) ②基本 りのようですがある。 りのはますがある。 している。 りのはますがある。 している。 してい	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯すじきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 16 (木) ◎基本メニュー ご飯とりかけ	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご豆付が 74 kcal ご豆付が 10 か か 次噌汁 501 kcal 17 (金) ◎基本 ブルエッグのり のじまない フルエッグのり	ホウの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和味噌 1 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 トンースかけ インフトン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイ
	R	ホキのたらこマヨネーズ焼 付ションポテト サランポテト サランメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご 鶏肉の科木煮 付キオラダーマンツナ炒めすまし汁 512 kcal 13 (月) ◎基本 フー ごポーの味噌汁・牛乳	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付り キャン イン 水煮 を	金平れんこんもやい 519 kcal ストログリーゼリー 40 kcal ご 1 5 (水) の 基	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 きひきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 1 6 (木) ②基本メニューご飯といけ、味噌汁・牛乳	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜ルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご豆付けた 74 kcal ご豆付けた 10 min	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋のでのこでする ・ は で で で で で で で で で で で で で で で で で で
	R 内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブローピーナツ和えす 565 kcal マンゴン 37 kcal マンゴの 37 kcal では 304 kcal 1 2 (日) では 1 2 (日) で	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ブマンポテト サランツ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 70 kcal ご飯 70 kcal ご飯 70 kcal ご飯 70 kcal ご飯 70 kcal ごり 70 kcal でかけ 70 kcal でかけ 70 kcal でかけ 70 kcal でかけ 70 kcal でかけ 70 kcal では 70 kcal	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜の酢の物 すまんじゅう 107 kcal 花茶まんじゅう 107 kcal ご飯 アウ) 戻揚 付一菜の サイン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	金平れんこんもやい 519 kcal ストログリーゼリー 40 kcal ご 1 5 (水) の 基	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 きひきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 1 6 (木) ②基本メニューご飯といけ、味噌汁・牛乳	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜ルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご豆付けた 74 kcal ご豆付けた 10 min	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋のでのこでする ・ は で で で で で で で で で で で で で で で で で で
	R 内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブローピーナツ和えす 565 kcal マンゴン 37 kcal マンゴの 37 kcal では 304 kcal 1 2 (日) では 1 2 (日) で	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ブマンポテト サランツ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯 70 kcal ご飯 70 kcal ご飯 70 kcal ご飯 70 kcal ご飯 70 kcal ごり 70 kcal でかけ 70 kcal でかけ 70 kcal でかけ 70 kcal でかけ 70 kcal でかけ 70 kcal では 70 kcal	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜の酢の物 すまんじゅう 107 kcal 花蘇の生姜煮 付白菜の 中学 14 (火) 〇基本 14 (火) 〇基本 14 (火) 〇本メニュー ウ梅噌汁・牛乳 426 kcal	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯 鶏肉の梅焼き 付いろもし すった。 15 (水) ③基本メニュー ごりりかみそ 味噌汁・牛乳 495 kcal	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚けきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 16 (木) ③基本メニュー ご飯といけ 味噌汁・牛乳 456 kcal	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜ルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご豆付けた 74 kcal ご豆付けた 10 min	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋のではなった 和味噌パター煮 和味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 トースかけ インフェークリンテー オリングライン・ 18 (土) ②基本ション・ 食オジロムの 南、サースがは 18 (土)
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal マンゴプリン 37 kcal ご飯のそぼろあんかけ 付めまたがけんソテー 角数計 12 (日) ③基本 12 (日) ③基本 目かけたけんとコー ごまりかけたりまたいまた。 はいます 393 kcal のパン	ホキのたらこマヨネーズ焼 付)ジャープリー サランポテト サランメスープ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご飯の利休煮 付きないでした。 13 (月) ◎基本 フロボー はいました。 13 (月) の本メニュー ごポの味噌汁・牛乳 461 kcal のパン	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野菜コンがの物 すました 549 kcal 抹茶まんじゆう 107 kcal ご飲の生姜煮 付)菜の生姜煮 白菜の計 468 kcal 14(火) 〇基本 ナーソテー 株噌ナ・牛乳 426 kcal 〇パン	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご飯の梅焼き 付いつき大 すった。 15 (水) ③基本 「かりのみをはます。 りりいみを 味噌汁・牛乳 495 kcal	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯 魚じきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 16 (木) ③基本メニュー ご飯 卵とじ かけ 味噌汁・牛乳 456 kcal	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 豆腐ハンバーグ 付かりでする物 吹噌汁 501 kcal 17(金) ◎基本メニュー こスクリカエッグ の明治・牛乳 513 kcal ◎パン	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 ト・ソースかけ インクリナーオースがインフェーオースがインテー 494 kcal 18 (土) ◎基本ソーンシュ・牛乳
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブローナツ和え では では では では では では では で	ホキのたらこマヨネーズ焼 付ショー・ファイン・クロフッサン は 1 3 (月) ② よ 1 (月) ②	味噌カツ軟)豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野雨の酢の物 すまんじゅう 107 kcal 一 一 大茶まんじゅう 一 一 一 大子 一 大子 一 大子 一 大子 一 大子 一 大子 一 大子	金平れんこん もやいの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリーゼリー 40 kcal ご鶏肉のブシーカスもの カラナオ 509 kcal 15 (水) ③基本 りいみよ 15 (水) ②はいかりいぬけるののでは、カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯すきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 16 (木) ②基本メニュー ご飯とりかけ 味噌汁・牛乳 456 kcal ②パン 食パン	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 1 7 (金) 1 kcal 1 7 (金) ○ 基本 フガルエッグの味噌汁・牛乳 513 kcal ◎パン	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋のでのこでリネ 味噌パター煮 和味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 トースかけ イントンツラー オリア・インフェー・生乳 の基本シーツックの 食オジャーシュ・牛乳
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブローナツ和え すっぱい 37 kcal マンゴプリン 37 kcal マンゴののかけのあんかけのがあるかけのができるができるができるができまりであるができます。 1 2 (日) 本本 焼か汁・牛乳 1 2 (日) ないまれが 1 2 (日) はまれが 1	ホキのたらこマヨネーズ焼 付ショー・デート・サランポープ 463 kcal 黒糖ケープ 70 kcal ご 1 3 (月) 0 ご ポーコー 3 (月) 0 ご ポーコー 3 (月) 0 で 本 461 kcal 0 ロポーン パートフィー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェ	味噌カツ軟) 豚肉味噌炒め 付) キャベツ 野雨の酢のすま 549 kcal 抹茶 107 kcal プア付 点盤 が 468 kcal 14 (火) ②基本 ナー サール サール サール 中乳 426 kcal ②ローク・ファーク・ファーク・ファーク・ファーク・ファーク・ファーク・ファーク・ファ	金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal ストログリー 40 kcal ごちの梅焼き ののするもの すまし 15 (水) ②基本 りいみよ 15 (水) ②基本 りいみそ ・味噌パーの とは 495 kcal ②ローリの	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ゴムース 1 6 (木) ②基本 1 6 (木) ②基本 りけけ 味噌汁・牛乳 456 kcal ②パパン 食卵とり	プラントのかり煮 一ででする。 できる。 できる	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋のでのこでリネ 味噌パター煮 和味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 トースかけ イントンツラー オリア・インフェー・生乳 の基本シーツックの 食オジャーシュ・牛乳
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブローナッ和え すっし で 37 kcal マ 37 kcal マ 37 kcal マ 37 kcal マ 37 kcal マ 37 kcal マ 393 kcal マ 393 kcal マ 393 kcal	ホキのたらこマヨネーズ焼 付ショー・デート・サランポープ 463 kcal 黒糖ケープ 70 kcal ご 1 3 (月) 0 ご ポーコー 3 (月) 0 ご ポーコー 3 (月) 0 で 本 461 kcal 0 ロポーン パートフィー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェ	味噌カツw) 豚肉味噌炒め 付)キャベツ 野雨の酢のすま 549 kcal 抹茶 107 kcal ごア付白味噌汁 468 kcal 1 4 (火) ②基本 ナー サール・牛乳 426 kcal ②ローインパン・クロワッサンウテー	金平れんこんもやしの和え物味噌汁 519 kcal ストログリー 40 kcal ごちの梅焼き 10 がのですがある。 15 (水) ②基鉱りいみする。 15 (水) ②基鉱りいみでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カー	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ゴムース 1 6 (木) ②基本 1 6 (木) ②基本 りけけ 味噌汁・牛乳 456 kcal ②パパン 食卵とり	ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご飯 1 7 (金) 1 kcal 1 7 (金) ○ 基本 フガルエッグの味噌汁・牛乳 513 kcal ◎パン	ホッケの塩焼き 付) 大葉 里 中
	下内の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブローナッ和え す 37 kcal マ 393 kcal マ 1 2 (日) ● 基本 まい 1 2 (日) ● 本本 まい 1 2 (日) ● 本本 まい 1 2 (日) ● 本本 まい 1 2 (日) ● では 1 2 によっ マ 393 kcal ● では 2 によっ マ 393 kcal	ホキのたらこマョネーズ焼 付シャーダリー ジャーダリンプ 463 kcal 黒糖ケープ 70 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ご鶏内のサマンツナ炒めすまし汁 512 kcal 13 (月) ②基本 フ 個計・4 の味噌汁・クロワッサンスシープルフム	味噌カツwxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	金平れんこんもやいの和え物味噌汁 519 kcal ストログリー 40 kcal ご鶏肉のブシリーののがあまりのでは、カーののでは、カーののでは、カーののでは、カーののでは、カーののでは、カーのでは	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯すきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 16 (木) ◎基本 ジシン 卵ふけけ 味噌汁・牛乳 456 kcal ◎パパン 食卵とソン	でぼうと牛肉の炒り煮 青菜のツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal ご 京族 フリン 74 kcal ご 京内 グライン 74 kcal の で	ホッケの塩焼き 付) 大葉 里 中 ボター 煮 和 味噌 バター ネ ・ は
	下内の	ホキのたうコーズ焼 付シャーマンポテト サランツ 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal ごちの利休がのでは、 70 kcal こちのでは、 70 kcal こちのでは、 70 kcal こちのでは、 70 kcal こちには、 70 kcal	味噌かり (水の) (水の) (水の) (水の) (水の) (水の) (水の) (水の)	金平れんこんもではいます。 ものではいます。 ものではいまするではいます。 ものではいます。 ものではいます。 ものではいます。 ものではいます。 ものではいます。 ものではいます。 ものではいます。	大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal ご飯すきの炒め煮 味噌汁 475 kcal 16 (木) ◎基本 じかナ・キ乳 456 kcal ◎パパン 食卵ジコンソメスープ・牛乳	でぼうかり者 青文 482 kcal カフターン 74 kcal カスケーグ 10 で 1 7 で 1 で 1 7 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和麻噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 トソースかけ インパナーオースかけ インパナーオースが オップ・インシーカー 494 kcal 18 (土) ◎基ペンレンム 南エー 食オンレンム 南瓜ポタージュ・牛乳 410 kcal
	下内の生姜炒め 里芋の煮こりでしまりがしまりです。 37 kcal では 393 kca	ホキのたらコーデート サフロー・デート サフロー・デートー・デートー・デートー・デートー・デートー・デートー・デー・デートー・デートー・デートー・デートー・デートー・デート・デート	味噌かり (中) 取 (中) 取 (中) 取 (中) 取 (中) 取 (中) で (中) で (金平れんこんもやいけい 519 kcal 719 kca	大根サラダあわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal 1 6 (木) ③基本 1 6 (木) ③基本 ジャー ジャー ジャー ジャー ジャー ジャー ジャー ジャ	でぼうせっかり者 青菜ルーツ 482 kcal カスタードプリン 74 kcal が変 74 kcal が変 74 kcal が 17 (金) ②基本 ライー ブロールエーグの味噌汁・サイン・カープリーのでは、カープローのでは、カーカーのでは、カーのでは、カー・カーのでは、カー・カーのでは、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和味噌: 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 トン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	下内の生姜炒め 里芋の煮こりでしまりがしまりです。 37 kcal では 12 (日) では 13 kcal では	ホキのたらコーデート サフロー・デート サフロー・デートー・デートー・デートー・デートー・デートー・デートー・デー・デートー・デートー・デートー・デートー・デートー・デート・デート	味噌かり (水の) (水の) (水の) (水の) (水の) (水の) (水の) (水の)	金平れんこんもではいます。 ものではいます。 ものではいまするではいます。 ものではいます。 ものではいます。 ものではいます。 ものではいます。 ものではいます。 ものではいます。 ものではいます。	大根サラダあわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal 1 6 (木) ③基本 1 6 (木) ③基本 ジャー ジャー ジャー ジャー ジャー ジャー ジャー ジャ	でぼうかり者 青文 482 kcal カフターン 74 kcal カスケーグ 10 で 1 7 で 1 で 1 7 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和麻噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 トソーサー 68 kcal ご飯 トヤインサテー 494 kcal 18 (土) ◎基ペンレム ポタージュ・牛乳 410 kcal
	下内の生姜炒め 里芋のかし ブロナン 565 kcal マン 37 kcal マン 393 kcal マン 393 kcal マン 393 kcal マン 393 kcal	ホキのたうコーデート サフィー・デート (1) では	味噌カツw) kk kcal か が kcal が kc	金平れんこんもやいけい 519 kcal スピーゼリー 40 kcal で 15 (水) の	大根サラダあわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 56 kcal 1 6 (木) ③基本 1 6 (木) ③基本 ジャー ジャー ジャー ジャー ジャー ジャー ジャー ジャ	でぼうかり 482 kcal 内 482 kcal カマーツ 482 kcal カス 74 kcal カス が 74 kcal か 7501 kcal	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋ののこマリネ 味噌バター煮 和味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	下内の表このの表このの表このの表このでは、	ホキのボーズ (大きw) (銀照焼	味噌か (付野春 (大田	金もや噌汁 519 kcal スープリー 40 kcal スープリー 40 kcal のブふし あたり のブふし 15 (水) ②ご炒た味 のパーりーンパーリーンパーリーンパーリーンパーリーンパーリーンパーリーンパーリーン	大根サラダあわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 「16 kcal 「16 (木) 「16 (木) 「16	でます。 ではまする。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではまする。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではますます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではまする。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではまする。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではます。 ではまする。 ではます。 ではまする。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではまる。 ではななる。 ではななる。 ではななな。 ではななな。 でななななななななななななななななななななななななななななななななな	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋のののののののののののののののののののののののののののののののののののの
	下内の無いできます。	ホキのボーズ焼 でフィンポート ボイン・クリーア は 463 kcal 黒糖 70 kcal 黒糖 70 kcal 黒糖 70 kcal の 1 3 (月) ② ごポの味 7 は	味噌から (付野森) 「大学 (大学 (大学) (金も根 ・	大根かせるゼリー 553 kcal イ	で青フ 482 kcal か 482 kcal カー で 74 kcal カー で 74 kcal カー で 74 kcal カー が 74 kcal カー が 74 kcal から で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌パター煮 和味噌: 467 kcal ロール 68 kcal こ飯 18 (土) 94 kcal 18 (土) 94 kcal カメニュー 食オンソンシュ・牛乳 410 kcal
	下内の無いできます。	ホキのボーズ焼 でフィンポート ボイン・クリーア は 463 kcal 黒糖 70 kcal 黒糖 70 kcal 黒糖 70 kcal の 1 3 (月) ② ごポの味 7 は	味噌 けっぱい 大学 (大学) (大学) (大学) (大学) (大学) (大学) (大学) (金も味 519 kcal ス 519 kcal ス (水) 509 kcal カー カー 495 kcal の カー	大根サラダあわせるゼリー 553 kcal イチゴムース 「16 kcal 「16 (木) 「16 (木) 「16	でます。	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋のののこではなり、 味噌・フリネーは 一・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	下内の 型では 大大 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ホキのボーズ焼 でフィンポート ボイン・クリーア は 463 kcal 黒糖 70 kcal 黒糖 70 kcal 黒糖 70 kcal の 1 3 (月) ② ごポの味 7 は	味噌 けっぱい 大学 (大学) (大学) (大学) (大学) (大学) (大学) (大学) (金も味 519 kcal ス 519 kcal ス (水) 509 kcal カー カー 495 kcal の カー	大根かせるゼリー 553 kcal イ	で青フ 482 kcal か 482 kcal カー で 74 kcal カー で 74 kcal カー で 74 kcal カー が 74 kcal カー が 74 kcal から で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋ののこでリネース 味噌・フリネーは 一ルケーキ 68 kcal コールケーキ 68 kcal ご鶏肉)パナーフラー すが、カナースがダスカナースがダスオナン・オーカー 494 kcal 18 (土) ②基本ンカージューキ乳 410 kcal
	下内の生姜 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大	ホ付ジサコ 463 kcal また 70 kcal また 7	味噌 けい (中で) (中で) (中で) (中で) (中で) (中で) (中で) (中で)	金も根 ・	大根わせるゼリー 553 kcal イ ご魚 大人	ご豆付炊味 482 kcal カーデアン 74 kcal カード 74 kcal カードプリン 74 kcal から で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋ののこマリネ 味噌パター煮 和味噌・ 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 トソーキー 58 kcal ご飯 トヤイン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イ
	下内の生姜とのがします。 565 kcal で 37 kcal で 393 kcal で 3	ホ付ジャート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味噌カツw) 豚肉味噌炒め 付野菜雨のか すコのの汁 549 kcal 抹茶 107 kcal 「アけでは、 一では、 一では、 一では、 一では、 一では、 一では、 一では、 一	金中れんの和え物 味噌汁 519 kcal スープリー 40 kcal ストログリー 40 kcal ストログリー 309 kcal 15 (水) ② が かかけるかがです。 495 kcal ② ログラン・クロワッサンン・クロワッサンン・クロワッサンン・クロワッサンン・クロワッサンン・クロワッサンン・クロワッサンン・クロワッサンシープ・牛乳 477 kcal ご豚た大け	大根わせるゼリー 553 kcal イエス 56 kcal ご魚ひ味 36 kcal の 475 kcal の 475 kcal の 475 kcal の 476 kcal の 456 kcal の 456 kcal の 1 0 0 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	ご豆付炊味 482 kcal カードグ 74 kcal カードプリン 74 kcal が 74 が 7	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌パター煮 和味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯内トソースかけ 付けパナー 494 kcal 18 (土) ②基本ン オムシージュ・牛乳 410 kcal があるこれ 410 kcal
	下内の生姜炒め 日本 1 2 (日) 37 kcal 1 2 (日) 393 kcal 393 kcal 397 kc	ホ付ジサコ 463 kcal R 70 kcal	味噌カツw) 豚肉味噌炒め 付け キャンツ 煮 春す かい 549 kcal 抹茶 107 kcal ごア付 放	金平れんの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリー 40 kcal で	大根わせるゼリー 553 kcal イチングを がまる が できる kcal 「魚ができるが、	ごま 中 肉の炒り煮 で	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和味噌 467 kcal 口 467 kcal 口 68 kcal ご飯 トソース がけ インツ・ディン 494 kcal 1 8 (土) ②基本ンフィンシュ・牛乳 410 kcal
	下内の生姜炒め 日本 1 2 (日) 37 kcal 1 2 (日) 393 kcal 393 kcal 397 kc	ホ付ジサコ 463 kcal R 70 kcal	味噌カツw) 豚肉味噌炒め 付野菜雨のか すコのの汁 549 kcal 抹茶 107 kcal 「アけでは、 一では、 一では、 一では、 一では、 一では、 一では、 一では、 一	金平れんの和え物 味噌汁 519 kcal ストロベリー 40 kcal で	大根わせるゼリー 553 kcal イエス 56 kcal ご魚ひ味 36 kcal の 475 kcal の 475 kcal の 475 kcal の 476 kcal の 456 kcal の 456 kcal の 1 0 0 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	ごま 中 肉の炒り煮 で	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌パター煮 和味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご鶏内・マースかけ イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イ
	下内の生姜炒め 里芋っぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱ	ホ付ジサコ 463 kcal R 70 kcal	味噌カツw) 豚肉味噌炒め 付け キャンツ 煮 春す かい 549 kcal 抹茶 107 kcal ごア付 放	金も味噌汁 - 519 kcal ス で 10 kcal ス で 15 (水) の が 15 (水) の が 2 が が で 1 が が か か か か か か か か か か か か か か か か か	大根わせるゼリー 553 kcal イチングを がまるが、	ごま 中 肉の炒り煮 で	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和味噌
	下内の生姜炒め 日本 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ホ付ジサコ 463 kcal スポーツ 1 70 kcal スポーツ 1 70 kcal スポーツ 1 70 kcal スポーツ 1 3 (月)	味噌カツw) pay	金平れんの和え物 味噌汁 519 kcal ストローゼリー 40 kcal の 40 kcal の 509 kcal の 700 が 495 kcal の 700 が 495 kcal の 700 が 497 kcal の 700 が 497 kcal の 700 が 42 kcal の 700 が 521 kcal	大あわせるゼリー 553 kcal イチース 56 kcal がませるがある がいませいがはいかがは、	でぼうかり と 中 あの かり 表	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 鶏トマトソースかけ 付入パリナー すまし汁 494 kcal 18 (土) ②基本ン オムレツ ジネムレツ ジネムレツ ジネムレックシュ・牛乳 410 kcal たal たal たal たal たal たal たal たal たal た
	下内の生姜炒め 田子 では、	ホ付ジサコー	味噌カツw) 塚 塚 塚 塚 塚 塚 秋	金やしい	大根サラダ 553 kcal イチゴムース 56 kcal ① 飲きさか か	ででは、	ホッケの塩焼き 付けでするのではいます。 大葉 単字のよう できる (本) は (本) では (
	下内の生姜炒め 田子 では、	ホ付ジサコー	味噌カツw) 塚 塚 塚 塚 塚 塚 秋	金やしい	大あわせるゼリー 553 kcal イチース 56 kcal がませるがある がいませいがはいかがは、	ででは、	ホッケの塩焼き 付)大葉 里芋の味噌バター煮 和味噌汁 467 kcal ロールケーキ 68 kcal ご飯 鶏トマトソースかけ 付入パレンサテー すまし汁 494 kcal 18 (土) ②基本ン オムレツ ジュ・牛乳 410 kcal ご飯 おムしの日> 535 kcal 水ようかん 67 kcal
	下内の生姜炒めにます。	ホ付シャラン 463 kcal 黒糖ケーキ 70 kcal 黒糖ケーキ (角3 kcal) 黒糖ケーキ (カ kcal) の	味噌カツ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	金もやはいいます。 519 kcal ストローゼリー 40 kcal ストローゼリー 40 kcal で 1 509 kcal で 1 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	大根サラダ 553 kcal イチ 56 kcal イチ 56 kcal でかけ かか では 1 6 (木) の 基本 475 kcal 1 6 (木) の を かけ 中乳 456 kcal の かけ 中乳 456 kcal の かけ カンン カーツー・フェー・ディン・ カー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー	でできます。	ホツケの塩焼き 付字のののののののののののののののののののののののののののののののののののの
	下内のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	ホ付シャラン 463 kcal 黒 70 kcal ス 3 (月) ②ごポの味 70 kcal 1 3 (月) ③ 1 3 (月) ③ 2 kcal 1 3 (月) ③ 2 kcal 1 3 (月) ③ 2 kcal 3 (月) ③ 2 kcal 3 (月) ③ 2 kcal 3 (月) ③ 3 (月) ③ 405 kcal ブ 405 kcal ブ 500 kcal ブ 405 kcal ブ 500 kcal ブ 405 kcal ブ 500 kcal ブ 405 kc	味噌カツ**/ 豚肉味噌炒炒 付)野森	金も味噌汁	大根かせるゼリー 553 kcal イエス 56 kcal (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	ご表 青フ 482 kcal カ 32 kcal カ 74 kcal カ 74 kcal カ 17 2 74 kcal 17 2 74 kcal 18 68 kcal 18 68 kcal 18 68 kcal 18 68 kcal	ホウの集 中華
	下内の	ホ付ジサコード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味噌カツャン 107 kcal 108 kcal 108 kcal 109 kcal	金も味 519 kcal ス ご鶏付ふす 519 kcal ス が	大根サラダ 553 kcal イン 56 kcal で	ご妻 大	ホ付里和味 467 kcal か大葉 中 467 kcal ロー が 467 kcal ロー が 467 kcal ロー が 467 kcal ロー が 494 kcal ロー が 494 kcal は 1 8 ユー カー・ キー・ 1 8 ユー カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー
	下内のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	ホ付ジサコード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味噌カツャン 107 kcal 108 kcal 108 kcal 109 kcal	金も味 519 kcal ス ご鶏付ふす 519 kcal ス が	大根かせるゼリー 553 kcal 7	ご妻 大	ホウの塩焼き (イン・マース (イン・マース (イン・マース (イン・マース (イン・マース (イン・マース (イン・アース (イン・
	下内の	ホ付ジサコード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味噌カツャン 107 kcal 108 kcal 108 kcal 109 kcal	金も味 519 kcal ス ご鶏付ふす 519 kcal ス が	大根サラダ 553 kcal イン 56 kcal で	ご妻 大	ホウケ葉 里和味
	下内の	ホ付ジサコード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味噌カツャン (水) (原内味噌炒炒) (付) (野春 (大)	金も味 519 kcal スープ 519 kcal スープ 519 kcal スープ 40 kcal スープ 495 kcal のロ炒マコ 2 477 kcal スープ 21 kcal スープ 42 kcal スープ 22 kcal スープ 22 kcal	大根サラダ 553 kcal イチゴムース 56 kcal の かけい	ご妻 大	ホッ) 大葉 里 が

		19(日)	20(月)	2 1 (火)	22 (水)	23(木)	2 4 (金)	25 (土)
		◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ロールパン2ケ
	Ĩ	卵のオイスター炒め	スクランブルエッグ	クリーム煮	ポークビーンズ	ハムエッグ	洋風卵とじ	ポトフ
		ふりかけ	のり佃煮	梅干し	たいみそ	ふりかけ	のり佃煮	ジャム
_			味噌汁•牛乳	味噌汁•牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	南瓜ポタージュ・牛乳
早	月	エネルキ゛- 451 kcal	541 kcal	464 kcal	485 kca	436 kcal	499 kcal	447 kcal
追	E (◎パン	のパン	のパン	◎パン	のパン	のパン	
		食パン	食パン	ロールパン2ケ	ロールパン2ケ	ロールパン2ケ	ロールパン2ケ	
	Ī	卵のオイスター炒め	スクランブルエッグ	クリーム煮	ポークビーンズ	ハムエッグ	洋風卵とじ	
	-	マーガリン	ジャム	ジャム	ジャム	マーガリン	ジャム	
		コンソメスープ・牛乳	コンソメスープ・牛乳	コンソメスープ・牛乳	コンソメスープ・牛乳	コンソメスープ・牛乳	コンソメスープ・牛乳	
		エネルキ゛- 390 kcal			42 7 kca		455 kcal	kcal
		ご飯	菜飯	ご飯	三色丼	ご飯	ミートスパゲティ	ご飯
			豚肉の土佐炒め	鶏肉のパン粉焼	たけのこ炒め煮	鯖の塩焼き 軟)鮭塩焼き	エビサラダ	アジの葱味噌焼き
星		大根の煮つけ	白菜の旨煮	付)ブロッコリー	春雨の酢の物	付)大根おろし	コーンスープ	付)いんげん
		さつま芋サラダ	ひじきサラダ	大根のコンソメ煮	味噌汁	じゃが芋の煮つけ	フルーツポンチ	もやしの煮浸し
追	£	味噌汁	すまし汁	マカロニサラダ		塩昆布和え		ブロッコリーサラダ
				コンソメスープ		すまし汁		茶碗蒸し
		エネルキ" - 534 kcal						
	_	• •	青りんごゼリー	バームロール	ストロベリーゼリー	ロールケーキ	大島饅頭	紅茶ムース
5		エネルキ - 81 kcal						
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		豚肉と茄子の味噌炒め	カレイの甘酢あんかけ	ほっけ焼き	味噌おでん		タラのきのこソースかけ	
5			南瓜の煮つけ		茄子の煮付け	付)オクラのおかか和え		付)金平ごぼう
م	- -	すまし汁	味噌汁	角麩煮	すまし汁			大豆の五目煮
5	色			すまし汁		味噌汁	すまし汁	きのこの味噌汁
				1 1 1	400	F0F	404	T00
		ゴネルキー 503 kcal 26 (日)					461 kcal	539 kcal
		26(日)	27(月)	28 (火)	2月3	日 昼食 節分		539 kcal
	(26(日) ②基本メニュー	27 (月) ◎基本メニュー	28 (火) ◎基本メニュー	2月3 2月4	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
		26(日) ②基本メニュー ご飯	27(月) ②基本メニュー ご飯	28(火) ②基本メニュー ご飯	2月3 2月4	日 昼食 節分	笹原 開設記念献立	539 kcal
		26(日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮	27(月) ②基本メニュー ご飯 ウインナーソテー	28(火) ②基本メニュー ご飯 卵とじ	2月3 2月4	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
		26(日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ	27(月) ②基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮	28(火) ②基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し	2月3 2月4	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
卓		26(日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳	27(月) ②基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳	28(火) ②基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳	2月3 2月4 2月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
	月 月	26(日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal	27(月) ②基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 414 kcal	28 (火) ②基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳	2月3 2月4 2月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
東	月 〔	26(日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal	27(月) ②基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳	28(火) ②基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳	2月3 2月4 2月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
	月 E	26(日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal 〇パン ロールパン2ケ	27(月) ◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 414 kcal	28 (火) ②基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 475 kcal	2月3 2月4 2月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
	月 〔 〕	26(日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal ②パン ロールパン2ケ	27(月) ②基本メニューご飯 ウインナーソテーのり佃煮 味噌汁・牛乳 414 kcal のパン ロールパン2ケ	28 (火) ◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 475 kcal	2月3 2月4 2月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
	月 〔 〕	26(日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal 〇パン ロールパン2ケ えび団子煮 ジャム	27(月) ②基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 414 kcal 〇パン ロールパン2ケ ウインナーソテー マーガリン	28 (火) ②基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 475 kcal ②パン 食パン 卵とじ	2月3 2月4 2月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
	月 〔 〕 :	26(日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal 〇パン ロールパン2ケ えび団子煮 ジャム	27 (月) ◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 414 kcal ◎パン ロールパン2ケ ウインナーソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳	28 (火) ◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 475 kcal ◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳	2月32月42月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
	月 〔 〕 :	26(日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal ②パン ロールパン2ケ えび団子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳	27 (月) ◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 414 kcal ◎パン ロールパン2ケ ウインナーソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳	28 (火) ◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 475 kcal ◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳	2月32月42月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
	月 ·	26(日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal ②パン ロールパン2ケ えび団子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 394 kcal チキンカレーライス	27(月) ②基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 414 kcal ②パン ロールパン2ケ ウインナーソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳 404 kcal ご飯	28 (火) ◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 475 kcal ◎パン 食パン 乳とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 387 kcal	2月32月42月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
	月 E	26 (日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal 〇パン ロールパン2ケ えびロ子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 394 kcal チキンカレーライス グリーンサラダ	27(月) ②基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 414 kcal ②パン ロールパン2ケ ウインナーソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳 404 kcal ご飯	28 (火) ◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 475 kcal ◎パン 食パン 乳とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 387 kcal	2月32月42月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
	月 E I	26 (日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal ②パン ロールパン2ケ えびロ子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 394 kcal チキンカレーライス グリーンサラダ	27 (月) ◎基本メニューご飯 ウインナーソテーのり佃煮 味噌汁・牛乳	28 (火) ◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅噌汁・牛乳 475 kcal ◎パン 食パン のパン のパン のパン のパン のがいたい ジャム コンソメスープ・牛乳 387 kcal ご飯 鶏肉の照り焼き	2月32月42月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
	月 E I	26 (日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal ②パン ロールパン2ケ えびロ子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 394 kcal チキンカレーライス グリーンサラダ	27 (月) ◎基本メニューご飯 ウインナーソテーのり佃煮 味噌汁・牛乳	28 (火) ◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅噌汁・牛乳 475 kcal ◎パン 食いという のパン のののではいる ののではいる 387 kcal ご飯 鶏肉の照り焼き 付)ブロッコリー	2月32月42月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
	月 E I	26 (日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal ②パン ロールパン2ケ えびロ子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 394 kcal チキンカレーライス グリーンサラダ	27 (月) ◎基本メニュー ご飯 ウィンテー の明計・牛乳 414 kcal ◎パン ロールパン 2ケ ウィンナーソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳 404 kcal ご飯 ホキのスパースパティソテー	28 (火) ◎基本 ご飯 脚と ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる	2月32月42月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
	月 え え え え え え え え え え え え え え え え え え え	26 (日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal ②パン ロールパン2ケ えびロ子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 394 kcal チキンカレーライス グリーンサラダ	27 (月) ◎基本メニュー ご飯 ウッナーソテー の哺汁・牛乳 414 kcal ◎パーハンパー・インパー・インパー・インパー・インリン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン	28 (火) ◎基本メニュー ご飯と日は、中乳 475 kcal ②食卵ジコン・牛乳 28 (火) 475 kcal ②食卵ジコン・牛乳 387 kcal ご飯ののブムとサーカー がいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたが	2月32月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
1	月夏	26 (日) ②基本メニュー ご飯 えび切子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal ②パン ロールパン2ケ えびヤム コンパ子煮 ジャンソメスープ・牛乳 エネルギー 394 kcal チナリーグルト和え エネルギー 589 kcal	27 (月) ◎基本メニュー ご飯 ウッナーソテー の哺汁・牛乳 414 kcal ◎パーハンパー・インパー・インパー・インパー・インリン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン	28 (火) ◎基本メニュー ご飯と日は、中乳 475 kcal ②食卵ジコン・牛乳 28 (火) 475 kcal ②食卵ジコン・牛乳 387 kcal ご飯ののブムとサーカー がいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたが	2月32月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
1	月 to see and	26 (日) ②基本メニュー ご飯 えがけいます。 ながけいはいます。 420 kcal マルナー 420 kcal マルナー 420 kcal マルナー 394 kcal エネルキー 394 kcal チャーカーラグ ヨーグルト和え	27 (月) ②基本メニューご飯 ウリーソテーの明常・牛乳 ・ 414 kcal ・ 414 kcal ・ 414 kcal ・ 404 kcal ・ 404 kcal ・ 404 kcal ・ 404 kcal ・ 509 kcal ・ カントリーマーム	28 (火) ②基本メニュー ご飯 卵とじ 梅噌汁・牛乳 475 kcal ②パン 食パン のパン のパン のがいと のパン のがいた のがいた のがいた のがいた のがいた のがいた のがいた のがいた	2月32月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
(1)	月食	②基本メニュー ご飯 えいけった煮いでは、 はいかけいは、 はいができます。 420 kcal でパンローがいいのでは、 でパンローがいいでする。 では、これができます。 394 kcal では、これができます。 394 kcal では、これができます。 589 kcal は、これができます。 589 kcal	27 (月) ②基本メニューご飯 ウリーソテーの明常・牛乳 ・ 414 kcal ・ 414 kcal ・ 414 kcal ・ 404 kcal ・ 404 kcal ・ 404 kcal ・ 404 kcal ・ 509 kcal ・ カントリーマーム	28 (火) ②基本メニュー ご飯 卵とじ 梅噌汁・牛乳 475 kcal ②パン 食パン のパン のパン のがいと のパン のがいた のがいた のがいた のがいた のがいた のがいた のがいた のがいた	2月32月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
(1)	月夏	26 (日) ②基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エルギー 420 kcal ②パン ロールパン2ケ えジャム コンパンスープ・牛乳 エルギー 394 kcal チキンカレーラグ ヨーグルト和え エルギー 589 kcal 牛乳ケーキ エルギー 67 kcal	27 (月) ②基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳	28 (火) ②基本メニュー ご飯 卵とじ 梅門汁・牛乳	2月32月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
(1)	月食	26 (日) ②基本メニュー ご飯 えいがける 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal ②ロンパン ローびロム コルパン コルパン コルボー 394 kcal チキーンカレーラダ ヨーグルト和え エネルギー 589 kcal 牛乳ケーキ エネルギー 67 kcal ご飯 ひじき入り卵焼き	27 (月) ②基本メニュー ご飯 ウインナーソテー の明計・牛乳	28 (火) ②基本メニュー ご飯 卵体性汁・牛乳 475 kcal 〇パパという の食がいた。 のパンとののでは、 ののでは、 のでは、	2月32月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
1		26 (日) ②基本メニュー ご飯のでは、おりでは、おりでは、いかでは、からでは、からでは、いかでは、いかでは、いかでは、いかでは、いかでは、いかでは、いかでは、いか	27 (月) ②基本メニュー ご飯のイリテーの明治・牛乳 ・414 kcal ②ロー・イー・イー・イー・イー・イー・イー・イー・イー・イー・イー・イー・イー・イー	28 (火) ②基本メニュー ご飯 特別 は 475 kcal ②食卵ジコン 475 kcal ②食卵ジコン・牛乳 387 kcal ご鶏内のブロムナスープ・大乳 387 kcal ご鳴内のブロんま芋 はかりがいます 367 kcal バニラムース 75 kcal ご飯 赤魚の煮つけ	2月32月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
1	月を記している。	26 (日) ②基本メニュー ご飯のでは、おりでは、おりでは、いかでは、からでは、からでは、いかでは、いかでは、いかでは、いかでは、いかでは、いかでは、いかでは、いか	27 (月) ◎基本メニュー ご飯のイリケーの場合では、中乳のののでは、中乳のののでは、中乳のののでは、中乳のののでは、中乳のののでは、中乳のののでは、中乳のののでは、中乳のののでは、中乳ののは、中乳のは、中乳	28 (火) ◎基本メニュー ご飯 明としい 中乳 475 kcal ◎食卵ジコン 475 kcal ◎食卵ジコン 387 kcal ご鶏ののブニムメス 387 kcal ご鶏のがいたまりが、 567 kcal バニラムース 75 kcal ご魚の ではいた 75 kcal ご赤付)	2月32月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
1	月を記している。	26 (日) ②基本メニュー ご飯のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一方が、一方が、一方が、一方が、一方が、一方が、一方が、一方が、一方が、一方が	27 (月) ◎基本メニュー ご飯のインリーの機能・中乳 ・中乳・中乳・ケー・クラン・リー・イー・シー・クラン・クラン・クラン・カントリー・クラン・クラン・クラン・クラン・カントリーマーム ・変し、カントリーマーム ・変し、カントリーマーム ・変し、アグラン・クラン・クラン・クラン・クラン・クラン・クラン・クラン・クラン・クラン・ク	28 (火) ◎基本メニュー ご卵梅味 475 kcal ◎食卵ジコ 475 kcal ◎食卵ジコ 387 kcal ご鶏内 のブロムメス 387 kcal ご鶏内 がんつず キ乳 567 kcal バニラム 75 kcal ご赤人 つごま かんこま かんこま かんこま かんこま かんこま かんこま かんこま かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ	2月32月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal
(1)	月を記している。	26 (日) ②基本メニュー ご飯のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一方が、一方が、一方が、一方が、一方が、一方が、一方が、一方が、一方が、一方が	27 (月) ◎基本 ごかの	28 (火) ◎基本 ご卵梅味噌 475 kcal ◎食卵ジコ 475 kcal ◎食卵ジコ 387 kcal ご鶏付れるでは 475 kcal ご鶏付れるでは 567 kcal バニラム 75 kcal ご赤付白味噌汁	2月32月1	- 日 昼食 節分 日 昼食 ケアマキス	笹原 開設記念献立	539 kcal