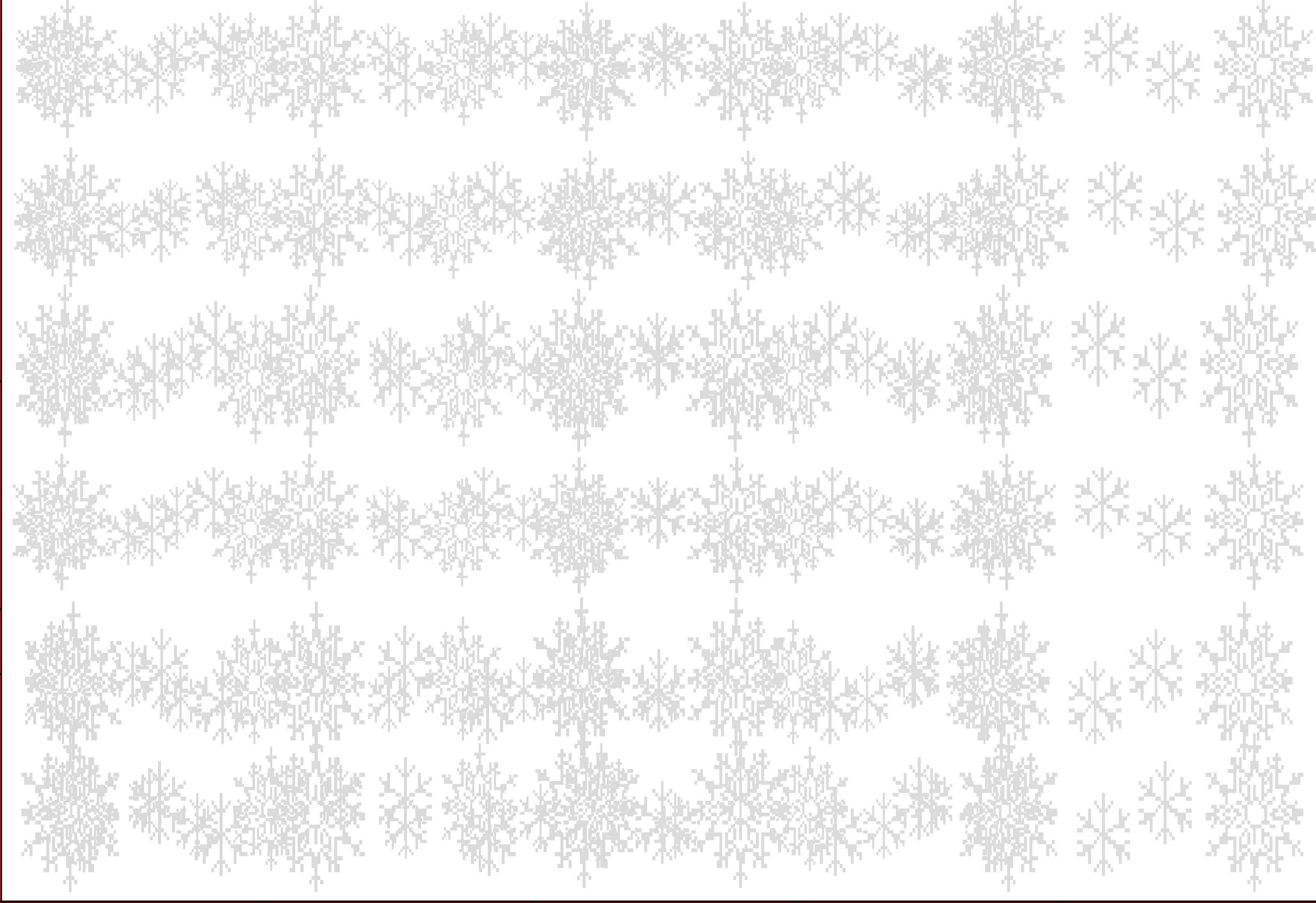
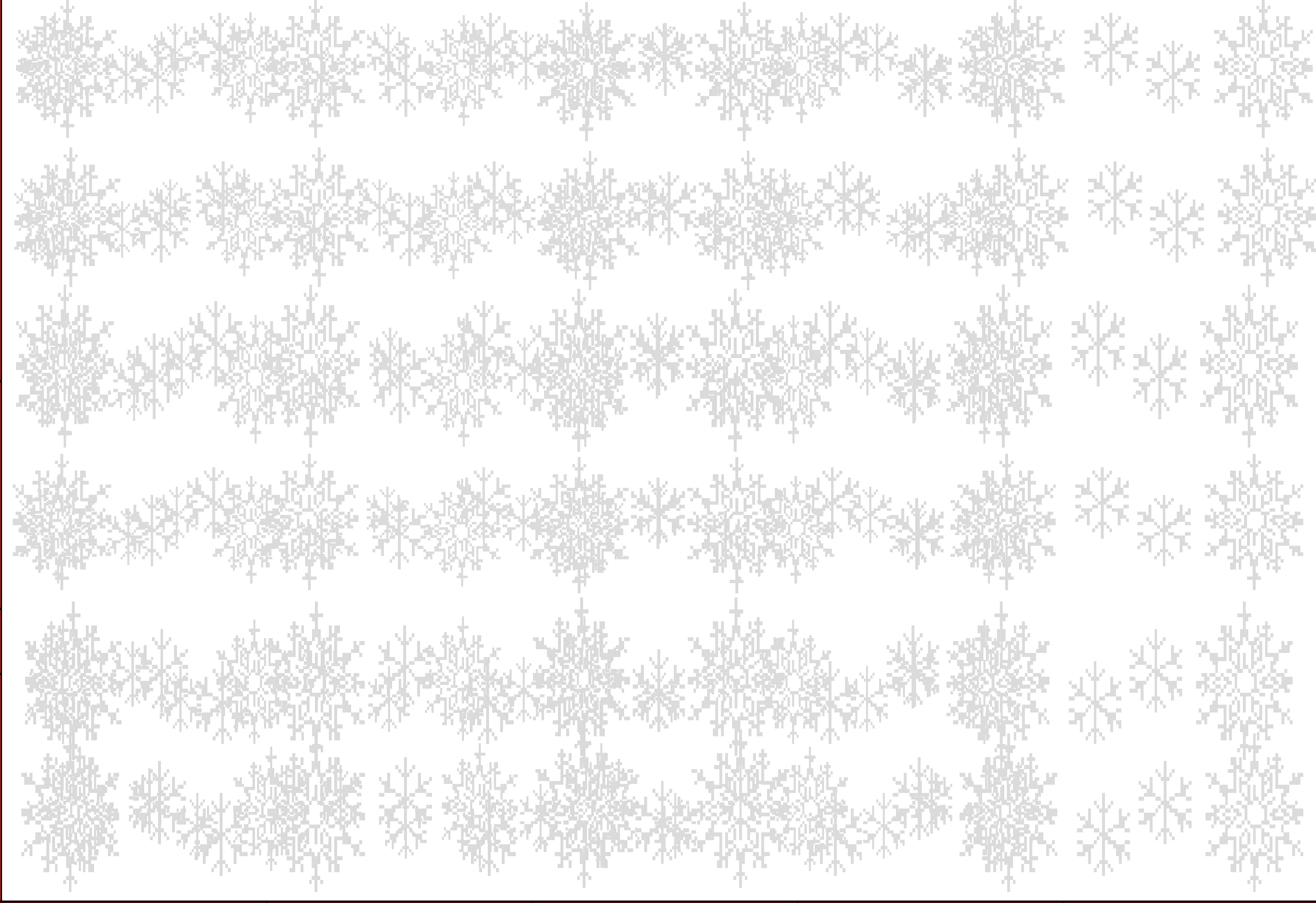




						1 (金)	2 (土)				
朝 食						◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 453 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 421 kcal				
						◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 373 kcal	 kcal				
昼 食						五目そば しゅうまい ごぼうサラダ フルーツ 512 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ 545 kcal				
間 食						ブドウゼリー 54 kcal	抹茶饅頭 107 kcal				
夕 食						ご飯 鶏肉オニオンソース 付) いんげん さつま芋の旨煮 味噌汁 543 kcal	ご飯 カレイの煮付 付) 揚げ茄子 大根サラダ 味噌汁 456 kcal				
3 (日)						4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
朝 食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 441 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 501 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 梅干し 味噌汁・牛乳 442 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくね煮つけ たいみそ 味噌汁・牛乳 473 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋コンソメ煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 433 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵オイスター炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳 477 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ マーガリン 南瓜ポタージュ・牛乳 491 kcal				
	◎パン 食パン ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 398 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 412 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 マーガリン コンソメスープ・牛乳 406 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン つくね煮つけ ジャム コンソメスープ・牛乳 434 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン じゃが芋コンソメ煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 409 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵オイスター炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 440 kcal	kcal				
昼 食	カレーライス きのこサラダ あわせるゼリー 581 kcal	菜飯 メンチカツ 付) キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 542 kcal	ビビンバ丼 じゃが芋の煮もの 中華スープ 杏仁フルーツ 565 kcal	ご飯 鯖の味噌煮 ^(軟) 赤魚味噌煮 付) ねぎ こんにゃく炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 488 kcal	ご飯 ピーマンと豚肉中華炒め えびしゅうまい 春雨サラダ 中華スープ 571 kcal	焼きそば ツナサラダ 中華スープ フルーツポンチ 532 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き 付) 大葉 れんこんの旨煮 胡瓜の和え物 味噌汁 459 kcal				
	間 食	ロールケーキ 85 kcal	カスタードプリン 74 kcal	紅茶ケーキ 65 kcal	栗しぐれ2ヶ 74 kcal	ロールケーキ 85 kcal	りんごゼリー 52 kcal	パームクーヘン 102 kcal			
夕 食	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) 白菜のコンソメ煮 グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 443 kcal	ご飯 ほっけのみりん焼き 付) 青菜のおかか和え れんこんの炒め物 すまし汁 420 kcal	ご飯 はちみつ鶏 付) カリフラワー梅和え 茄子の煮つけ 味噌汁 469 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロッコリー和え 金平ごぼう すまし汁 492 kcal	ご飯 ホキのかば焼き 付) 菜の花の和え物 がんも煮つけ 味噌汁 438 kcal	ご飯 鶏肉こってり煮 付) ブロッコリー胡麻和え 糸昆布煮 味噌汁 492 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ひじきの彩サラダ すまし汁 496 kcal				
10 (日)						11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
朝 食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal	◎基本メニュー ご飯 エビ団子煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 422 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁・牛乳 447 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁・牛乳 478 kcal	◎基本メニュー ご飯 茄子のケチャップ煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 411 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳 464 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム コーンスープ・牛乳 419 kcal				
	◎パン ロールパン・クロワッサン ハムエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 395 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン エビ団子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 394 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 420 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マーガリン コンソメスープ・牛乳 473 kcal	◎パン 食パン 茄子のケチャップ煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 335 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 375 kcal	kcal				
昼 食	ご飯 鶏肉トマトソース 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜のピーナツ和え 味噌汁 エネルギー 533 kcal	中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ 542 kcal	ご飯 白身魚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 541 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 もずく酢 味噌汁 527 kcal	チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ 626 kcal	味噌煮込み風うどん 里芋の旨煮 オクラの和え物 フルーツ 449 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 577 kcal				
	間 食	いちごサンドケーキ エネルギー 122 kcal	パインゼリー 38 kcal	田舎饅頭 106 kcal	フルーチェ 42 kcal	マンゴプリン 37 kcal	黒糖ケーキ 104 kcal	ムーンライトクッキー 81 kcal			
夕 食	ご飯 ホキ胡麻だれがらめ 付) もやしナムル 茄子の味噌煮 すまし汁 452 kcal	ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ 味噌汁 526 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ピーマンの塩炒め すまし汁 468 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き 付) 玉葱の炒め物 がんもと青菜の煮浸し すまし汁 484 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ 味噌汁 452 kcal	ご飯 カレイ甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 味噌汁 508 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) キャベツのお浸し じゃが芋金平 味噌汁 486 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。

1 7 (日)		1 8 (月)	1 9 (火)	2 0 (水)	2 1 (木)	2 2 (金)	2 3 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 カニとブロッコリー炒り卵 のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 497 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 エネルギー 453 kcal
	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 431 kcal	◎パン 食パン アスパラソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 371 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 451 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 413 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポトフ マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 440 kcal	◎パン ロールパン2ケ カニとブロッコリー炒り卵 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 468 kcal	エネルギー kcal
	ご飯 白身魚マスタードパン粉焼 付) ブロッコリー じゃが芋の洋風煮 シーザー風サラダ コンソメスープ エネルギー 528 kcal	他人丼 じゃが芋煮つけ 胡瓜の塩昆布和え すまし汁 エネルギー 528 kcal	ご飯 さば照焼き 付) 鰯照焼 付) 甘酢生姜 大豆とこんにゃく煮 もずく酢 味噌汁 エネルギー 491 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 エネルギー 520 kcal	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 付) ブロッコリー レンコンの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 エネルギー 534 kcal	醤油ラーメン しゅうまい 白菜の柚香和え フルーツ エネルギー 488 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め がんもの煮つけ 青菜のおろし和え 味噌汁 エネルギー 549 kcal
間食	ストロベリーゼリー エネルギー 40 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	ロールケーキ エネルギー 102 kcal	ドーナツ エネルギー 71 kcal	南瓜プリン 冬至 エネルギー 56 kcal	パームロール エネルギー 68 kcal
夕食	ご飯 豚とろろ 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 508 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) いんげん梅和え ひじき煮 味噌汁 エネルギー 470 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 もやしの中華炒め かきたま汁 エネルギー 506 kcal	ご飯 アジの生姜煮 (付) 金平れんこん 長いものお浸し 味噌汁 エネルギー 452 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 茄子 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 499 kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロッコリー 海老団子煮 味噌汁 エネルギー 487 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) ししとう キャベツ炒め すまし汁 エネルギー 482 kcal
2 4 (日)		2 5 (月)	2 6 (火)	2 7 (水)	2 8 (木)	2 9 (金)	3 0 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 499 kcal	◎基本メニュー ご飯 ミートボール のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋の洋風煮 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 463 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 423 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜クリーム煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 445 kcal	◎基本メニュー 食パン スクランブルエッグ マーガリン コーンスープ・牛乳 エネルギー 500 kcal
	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 473 kcal	◎パン 食パン ミートボール ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 373 kcal	◎パン 食パン じゃが芋の洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 381 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 360 kcal	◎パン 食パン 海老団子煮 マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 381 kcal	◎パン 食パン 白菜クリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 365 kcal	エネルギー kcal
	バターライス 煮込みチキンハンバーグ 付) ブロッコリー・人参 ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 642 kcal	ご飯 鰯磯辺揚げ 軟) 鰯磯辺焼 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 茄子の胡麻和え すまし汁 エネルギー 525 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付) ブロッコリー 野菜あんかけ炒め 長いもの梅和え 味噌汁 エネルギー 507 kcal	炊込みご飯 鯖の塩焼 軟) ほっけ焼き 付) 大根おろし ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 エネルギー 515 kcal	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ エネルギー 570 kcal	天津飯 角麩煮 いんげんの生姜和え 中華スープ エネルギー 444 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー ごぼう炒め 菜の花辛し和え すまし汁 エネルギー 475 kcal
間食	ケーキ エネルギー 70 kcal	プリン エネルギー 74 kcal	抹茶饅頭 エネルギー 107 kcal	ロールケーキ エネルギー 102 kcal	ブルーベリーゼリー エネルギー 30 kcal	レモンケーキ エネルギー 102 kcal	イチゴムース エネルギー 75 kcal
夕食	ご飯 ホキのチーズ焼き 付) オクラのおかか和え 里芋の旨煮 すまし汁 エネルギー 467 kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) いんげんソテー 焼き豆腐の煮物 味噌汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 赤魚の粕漬焼き 付) 茄子・ししとう 南瓜の煮物 すまし汁 エネルギー 449 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 粉ふき芋 キャベツとピーマン炒め すまし汁 エネルギー 479 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 付) 里芋 春雨の中華和え 味噌汁 エネルギー 508 kcal	ご飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め すまし汁 エネルギー 555 kcal	ご飯 赤魚のみぞれ煮 付) れんこん金平 里芋のずんだ和え 味噌汁 エネルギー 482 kcal
31 (日)							
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 481 kcal						
	◎パン 食パン 洋風卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 392 kcal						
	年越したぬきそば ふろふき大根 青菜のお浸し みかん エネルギー 434 kcal						
間食	黒糖ケーキ エネルギー 87 kcal						
夕食	ご飯 豚すき焼き さつま芋の炒め煮 味噌汁 大晦日 エネルギー 579 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。