



1日 (火)		2日 (水)		3日 (木)		4日 (金)			
御飯 すまし汁 揚げ魚とカラフル野菜のバジル風味 鶏肉の照り焼き たこやき 味噌炒め カリフラワーの卵サラダ 赤かぶ漬け ミニどら焼き フルーツ(オレンジ)	706kcal	八穀米御飯 味噌汁 魚のカレー風味焼き ビーフソテー 温野菜サラダ とろろ 酢味噌和え プリン ホットケーキ	676kcal	御飯 豚汁 卵とじ煮 魚の磯辺揚げ ラトトゥーユ マカロニサラダ きんぴらごぼう 漬物 きなこトースト ゼリー	694kcal	御飯 中華風スープ 酢豚 魚の塩焼き 里芋のみそ田楽 ハム野菜サラダ 菜花のおひたし ザーサイ ふのラスク フルーツヨーグルト	726kcal		
7日 (月)		8日 (火)		9日 (水)		10日 (木)		11日 (金)	
御飯 味噌汁 さわらの西京焼き 鶏肉のマヨコーン焼き ひじきの炒り煮 コンソメ炒め アスパラサラダ 昆布佃煮 紅茶のシフォンケーキ 水ようかん	651kcal	御飯 冷やしきつねうどん ピーマンの肉詰めフライ たらと春雨の韓国風煮 さつま芋醤油バター炒め もやしのぼんさんすう 蒸しシューマイ 枝豆 フルーツ(バナナ) ロールケーキ	757kcal	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 魚の塩麹漬け焼き ケチャップ炒め くず煮 ほうれん草のけずり和え おろし和え ブッセ 大学芋	658kcal	菜めし 味噌汁 ハンバーグ 和風おろしソース 厚焼き卵 筑前煮 いんげんのごま和え 浅漬け ブルーチェ パウンドケーキ	649kcal	御飯 かき玉汁 鮭のちゃんちゃん焼 鶏肉とこのこのトマト煮 かぼちゃコロッケ エビと小松菜のペペロンチーノ 大根サラダ 漬物 ぶどうゼリー ビスケット	656kcal
14日 (月)		15日 (火)		16日 (水)		17日 (木)		18日 (金)	
御飯 すまし汁 天婦羅 ニラ入り卵焼き こんにゃくのおかか煮 辛子マヨネーズ和え 梅風味サラダ 漬物 カステラ わらび餅	662kcal	御飯 味噌汁 回鍋肉 ホッケの塩焼き 刻昆布とさつま揚げの炒り煮 豆腐のサラダ オクラとなめたけの和え物 キムチ漬 かぼちゃ蒸しパン フルーツポンチ	661kcal	御飯 コンソメスープ 魚のチーズ焼 揚げ鶏の薬味ソースがけ スパゲティミートソース ガーリック炒め コーンサラダ 白花豆 エクレア 黒ごまプリン	744kcal	《 栃木県民の日メニュー 》 餃子めし すいとん汁 モロの煮付け ポテトフライ しもつかれ かぼちゃの小倉煮 押し麦と干瓢のごま和え とちおとめ苺ゼリー フルーツ(メロン)	759kcal	御飯 味噌汁 手作りメンチカツ40gOEM 魚のごま味噌焼 卵の花炒り 棒棒鶏 ほうれん草のナムル 昆布佃煮 栗まんじゅう コーヒゼリー	670kcal
21日 (月)		22日 (火)		23日 (水)		24日 (木)		25日 (金)	
御飯 中華風コーンスープ 豚肉のねぎ塩タレ 蒸し魚 野菜あんかけ 春巻き ぜんまいと竹輪の炒り煮 山芋の梅肉和え 昆布巻 フルーツ(オレンジ) ヨーグルトフルーツソースがけ	675kcal	ドライカレー コンソメスープ チキンナゲット 和風スパンテー グリーンサラダ フレンチポテト 漬物 バームクーヘン 甘納豆	793kcal	御飯 味噌汁 かれのいの煮付け 鶏肉のレモン風味焼き 野菜コロッケ 炒り豆腐 温野菜サラダ 浅漬け ホットケーキ オレンジゼリー	696kcal	御飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 赤魚の粕漬焼き 卵ロール ポテトきんぴら チーズ焼き 漬物 ココアプリン せんべい	667kcal	御飯 味噌汁 魚の焼き南蛮漬け 厚揚げと野菜の炒め物 蟹蒸しシューマイ オクラのごま味噌和え ピクルス 桃まん 杏仁フルーツ	697kcal
28日 (月)		29日 (火)		30日 (水)					
御飯 味噌汁 甘酢炒め 魚の南部揚げ がんもどきの炊き合わせ 大根サラダ 小松菜のツナ和え 昆布佃煮 プチシュークリーム ピーチゼリー	663kcal	御飯 コンソメスープ 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト ばんさんすう わさび和え 浅漬け ごま団子 フルーツ(すいか)	748kcal	御飯 すまし汁 鱈の和風マリネ 豆腐ステーキ 肉味噌がけ 焼き餃子 冷しゃぶサラダ いんげんのピーナツ和え あみ佃 ロールケーキ 杏仁豆腐	781kcal				