



1日 (金)	
菜めし	656kcal
味噌汁	
メンチカツ	
魚のごまだれ焼	
厚焼き卵	
ひじきのサラダ	
ほうれん草のおひたし	
三色豆	
フルーツ(オレンジ)	
プリン	

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
御飯 657kcal 味噌汁 魚のムニエル きのこおろしソース チキンナゲット 里芋サラダ ごま和え 卵豆腐の冷やし鉢 漬物 桃まん ヨーグルトフルーツソースがけ	御飯 638kcal コンソメスープ 大豆ミートハンバーグ トマトソース ガーリック炒め チンゲン菜の煮浸し 卵の花 浅漬け ピザ バニラババロア	御飯 636kcal すまし汁 鶏肉の味噌焼き 魚のフライ 肉じゃが グリーンサラダ 辛子マヨネーズ和え 昆布佃煮 ところてん カステラ	《七夕》 719kcal ちらし寿司 そうめん汁 星のコロッケ ゴーヤチャンプルー 冬瓜の薄葛煮 香味サラダ 枝豆 フルーツポンチ せんべい	御飯 703kcal 味噌汁 豚肉のプルコギ風 もろの煮魚 かぼちゃコロッケ たけのことぜんまいの炒め物 マカロニサラダ オクラのかつお梅 チーズ蒸しケーキ フルーツ(バナナ)
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
御飯 617kcal すまし汁 魚の味噌バター焼き お好み焼き風厚焼き卵 いかと里芋の煮物 ごぼうサラダ ナムル キムチ漬 ブルーチェ ごま団子	御飯 672kcal 味噌汁 さわらの西京焼き 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 竹輪の磯辺揚げ ひじきの炒り煮 もやしの和風サラダ おろし和え バームクーヘン フルーツ(パイン)	御飯 754kcal 野菜スープ 鶏肉の香草パン粉焼き 魚のしそ風味揚げ かぼちゃのバター醤油煮 焼きそば 卵サラダ 漬物 蒸しパン フルーツ(バナナ)	御飯 654kcal 味噌汁 さばの味噌煮 春巻き ポテトサラダ チンゲン菜のおひたし 胡瓜のレモン漬 海老せんべい フルーツヨーグルト	御飯 618kcal すまし汁 豚キムチ炒め 魚の蒲焼き 大根のきんぴら レタスと塩昆布の和え物 中華春雨サラダ 枝豆 シュガートースト ミニどら焼き
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
御飯 683kcal 味噌汁 チンジャオロース 魚のしょうが煮 蒸しシューマイ きんぴらごぼう ビーフソテー マヨネーズ和え 肉まん フルーツポンチ	御飯 662kcal 豚汁 鶏肉の照り焼き 魚のマヨネーズ焼き 刻み昆布と生揚げの炒り煮 かぼちゃのそぼろあん オクラのけずり和え ザーサイ 甘納豆蒸しパン フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス 780kcal コンソメスープ ミニオムレツ はんぺんフライ コーンサラダ フレンチポテト 春雨とトマトの酢の物 コーヒーゼリー ホットケーキ	御飯 662kcal 味噌汁 肉団子のうま煮 魚の香味焼 切干大根の炒り煮 野菜のフライ ハム野菜炒め 卵豆腐 ビスケット フルーツ(すいか) 	御飯 695kcal 味噌汁 鶏肉の磯辺揚げ がんもどきの煮物 野菜サラダ ピーマンと塩昆布の炒め物 甘酢和え さつま芋のオレンジ煮 プリン
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)
御飯 622kcal 味噌汁 魚の焼き南蛮漬け ささみカツ 卵ロール コンソメ大根 カリフラワーのゆかり和え うずら煮豆 ブッセ いちごババロア	御飯 633kcal 味噌汁 ポークチャップ サバの塩焼き 炒り豆腐 刻み昆布とさつま揚げの炒り煮 大根のキムチ和え 昆布巻 おからケーキ あべかわ寒天	御飯 745kcal すまし汁 豚肉の角煮 お好み焼き ぜんまいの煮物 おからサラダ 浅漬け フルーツヨーグルト ロールケーキ	御飯 733kcal 味噌汁 麻婆豆腐 魚の竜田揚げ 卵炒め 筑前煮 さつま芋のサラダ ブロッコリーのごま味噌和え 水ようかん フルーツ(オレンジ)	チャーハン 717kcal スープ餃子 蒸し魚 きのこあんかけ カニクリームコロッケ キャベツのトマト煮 ツナサラダ 三色豆 まんじゅう プリン 