


		1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)			
		御飯 味噌汁 和風つくね焼き 魚のしょうが煮 がんもの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース	567kcal	御飯 味噌汁 千草焼き 魚の蒲焼き 炒り豆腐 ポテトサラダ もずくの酢の物 蟹ちらし いんげんのごま和え ミニどら焼き せんべい	666kcal	ハッシュドポーク コンソメスープ スクランブルエッグ ハムカツ かぼちやの小倉煮 春雨サラダ 福神漬け さつまいも蒸しパン フルーツ(りんご)	727kcal		
6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)	
御飯 味噌汁 鶏肉のレモン風味焼き 魚の磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 卵ロール 和風サラダ 三色豆 プチシュークリーム ヨーグルトフルーツソースがけ	662kcal	御飯 味噌汁 鶏肉ときこのトマト煮 山菜和風ソテー フレンチポテト 厚揚げ中華あんかけ ドレッシング和え ホットケーキ フルーツ(りんご)	678kcal	御飯 味噌汁 親子煮 魚のネギ味噌焼き 和風スパゲティ きんぴらごぼう キャベツの和風和え ピクルス 黒糖蒸しパン プリン	725kcal	チャーハン 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ かぼちやコロッケ 海藻サラダ 白菜のおひたし 漬物 まんじゅう フルーツポンチ	680kcal	御飯 和風スープ 豚肉と野菜の味噌炒め 魚のカレー風味焼き 芋煮 温奴 ほうれん草の小町和え 昆布巻 マロンババロア フルーツ(オレンジ)	725kcal
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)	
御飯 ミニうどん 豚キムチ炒め 魚の塩焼き 蒸しシューマイ 大豆の昆布煮 花野菜のサラダ 春菊のごま和え 杏仁フルーツ おからケーキ	728kcal	御飯 すまし汁 甘辛煮 魚の味噌焼 高野豆腐の含め煮 ビーフソテー ミモザサラダ 昆布佃煮 バームクーヘン ふのラスク ぶどうゼリー	664kcal	《お楽しみ食》 生姜たっぷりごはん 酒粕汁 モロの竜田揚げ 蟹巻き卵 白菜のクリーム煮 里芋のごまマヨネーズサラダ 柿なます スイートポテト ロールケーキ	945kcal	御飯 味噌汁 魚の紅葉揚げ 鶏肉のタルタル焼き 湯どうふ 大根サラダ じゃこ炒め 塩昆布和え ごま団子 フルーツ(みかん)	635kcal	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 竹輪の炒り煮 マーボー白菜 マカロニサラダ 漬物 ピザトースト フルーツ(バナナ)	712kcal
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)	
御飯 すまし汁 味噌とんかつ アスパラとベーコンのソテー ひじきの和風サラダ 煮浸し 漬物 ゼリー バームクーヘン	685kcal	御飯 味噌汁 やわらかハンバーグ 和風おろしソース あじの南蛮漬け 中華炒め かぼちやのサラダ わさび和え 浅漬け あんみつ せんべい	637kcal	御飯 すまし汁 豚丼 もろの煮魚 たこやき なすのみそ田楽 和え物 漬物 抹茶ババロア フルーツ(りんご)	630kcal	御飯 コンソメスープ 豚肉のねぎ味噌焼 たらのチーズ焼 コロッケ お煮しめ ほうれん草とえのきのけずり和え キャベツの浅漬け フルーツヨーグルト 桃まん	673kcal	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 赤魚の粕漬焼き 鶏肉とさといもの味噌煮 和風炒め 春巻き ナムル シュガートースト コーヒーゼリー	666kcal
27日 (月)		28日 (火)		29日 (水)		30日 (木)			
御飯 味噌汁 さばの照焼き チキンナゲット なすと玉葱のオイスター炒め 小松菜とちくわの煮物 コーンサラダ いんげんのごま和え 杏仁フルーツ せんべい	664kcal	御飯 野菜スープ 回鍋肉 魚の塩麴漬け焼き スパゲティナポリタン ポテトサラダ ミニオムレツ 三色豆 水ようかん ホットケーキ	710kcal	御飯 すまし汁 鶏肉のゆず味噌焼き 白身魚のフライ みそおでん 卵豆腐のしょうがあん 海藻サラダ チンゲン菜の煮浸し ふのラスク いちごムース	616kcal	カレーライス コンソメスープ はんぺんフライ 卵ロール コンソメ炒め 大根サラダ 甘らっきょう バニラババロア フルーツ(オレンジ)	711kcal		

