



		1日 (木)		2日 (金)	
		御飯 697kcal 味噌汁 酢豚 スペイン風オムレツ だいこんきんぴら チーズ入りサラダ 昆布佃煮 漬物 ゼリー せんべい		御飯 661kcal コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース 魚のカレー香り揚げ 里芋のそぼろ煮 ラタトゥイユ カリフラワーの胡麻マヨ和え キャベツの浅漬け おからケーキ ふのラスク	
5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)	
御飯 734kcal 中華スープ ハムカツ 魚の塩麹漬け焼き 蒸しシューマイ 麻婆茄子 ごぼうサラダ ブロッコリーのネギ塩おかか和え コーヒーゼリー フルーツ(オレンジ)	御飯 583kcal コンソメスープ チキンソテー 和風おろしソース もろの煮魚 ジャーマンポテト 野菜サラダ 卵の花和え(既製) 桜漬け ロールケーキ フルーツヨーグルト	御飯 682kcal 味噌汁 肉どうふ ホッケの塩焼き 蓮根のきんぴら かぼちゃのサラダ ナムル 味付け海苔 ピザトースト 抹茶ババロア	《行事食》 759kcal 冷やし中華 豚キムチ炒め お好み焼き フレンチポテト 夏野菜のサラダ とうもろこし フルーツ(すいか) メロンソーダ風ゼリー	御飯 636kcal 味噌汁 ポークステーキ ゴーヤチャンプルー 小松菜とちくわの煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え 枝豆 フルーツ(バナナ) ところてん	
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)	
セルフ豚丼 652kcal 味噌汁 揚げだし豆腐 コールスローサラダ チンゲン菜のごま和え 大根の浅漬け おからケーキ いちごムース	御飯 718kcal 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 鶏肉の山椒焼き かぼちゃの甘煮 ビーフソテー もやしの和風サラダ いんげんのゆかり和え ごま団子 杏仁フルーツ	御飯 601kcal 味噌汁 モロの竜田揚げ ひじきの煮物 キャベツとわかめの韓国風サラダ 塩昆布和え 煮豆 ホットケーキ フルーツ缶詰(マンゴー)	御飯 624kcal 味噌汁 鶏肉の治部煮 卵とツナのふんわり焼き 刻み昆布の炒り煮 トマトのスパゲティ グリーンサラダ 漬物 ミニどら焼き フルーツ(オレンジ)	御飯 672kcal 中華スープ ポークビーンズ 魚の蒲焼き エビと小松菜のペペロンチーノ さつま芋のきんぴら 中華サラダ 枝豆 エクレア フルーツ(梨)	
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)	
御飯 697kcal すまし汁 肉団子の甘酢あんかけ 魚のごま味噌焼 卵豆腐 夏野菜の揚げびたし マカロニサラダ 枝豆 ロールケーキ せんべい	御飯 681kcal ミニうどん カツ煮 中華炒め こんにゃくのみそ田楽 キャベツのごま酢和え 漬物 フルーツ(パイナップル) 黒ごまプリン	御飯 620kcal 中華風スープ さばの味噌煮 鶏肉のマスタード焼き アスパラとベーコンのソテー 中華春雨サラダ カリフラワーの柚子胡椒風味ピクルス ほうれん草のけずり和え ヨーグルトいちごソースがけ フルーツ(バナナ)	御飯 640kcal 味噌汁 豚肉の生姜焼 竹輪の磯辺揚げ 厚揚げ中華あんかけ きのこサラダ 煮浸し 漬物 バームクーヘン ところてん	御飯 717kcal 味噌汁 麻婆豆腐 魚のしそ風味揚げ 小籠包 鶏肉とさといもの味噌煮 ひじきの和風サラダ 昆布佃煮 ココア蒸しパン ババロア	
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)	
御飯 681kcal 味噌汁 ホッケの塩焼き 肉と野菜の甘酢炒め 冬瓜の梅煮 野菜のフライ 海藻サラダ アスパラのごま味噌和え 紅茶のシフォンケーキ せんべい	御飯 607kcal コンソメスープ 魚のピリ辛味噌焼き 油淋鶏(ユーリンチイ) じゃが芋とひき肉のカレー炒め ユーンサラダ 冷や奴 浅漬け 黒糖蒸しパン フルーツ(オレンジ)	御飯 619kcal 味噌汁 魚のフライ なす味噌炒め こんにゃくのおかか煮 ほうれん草の信田和え 珈琲煮豆 ブッセ マスカットゼリー	御飯 646kcal 味噌汁 かれの煮付け ニラ入り卵焼き 切干し大根の煮物 豆腐のサラダ みそマヨネーズ和え 昆布佃煮 かぼちゃ蒸しパン あべかわ寒天	御飯 659kcal すまし汁 回鍋肉 魚の生姜焼 高野豆腐と根菜の炒り煮 中華風サラダ ごま味噌和え フレンチポテト ロールケーキ ほうじ茶プリン	献立は都合により変更になることがあります。