

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	御飯 654kca コンソメスープ 鶏肉のマヨコーン焼き ひじきの炒り煮 チーズ焼き コールスローサラダ いんげんのごま和え ところてん ふのラスク	御飯 616kca すまし汁 メンチカツ 魚のしょうが煮 だいこんきんぴら グリーンサラダ マヨネーズ和え 昆布佃煮 ぶどうムース まんじゅう(黒糖)	御飯 653kca 味噌汁 豚肉のスタミナ焼き 魚のおろし煮 ほうれん草の白和え きんぴらごぼう シーザーサラダ 漬物 フルーツポンチ まんじゅう	御飯 676kca 味噌汁 麻婆豆腐 魚のステーキ 蓮根の炒り煮 マカロニサラダ 塩昆布和え 味付け海苔 丸ぼうろ 手作りピーチゼリー
	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)
御飯 735kca 味噌汁 豚肉のブルコギ風 ホタテ風味フライ 切干ナポリタン 花野菜のサラダ チンゲン菜のおひたし フルーツ(柿) 紅茶のシフォンケーキ	御飯 683kca コンソメスープ 鶏肉の味噌焼き きれいの煮付け スパゲティミートソース ナムル チーズ入りかぼちゃサラダ マリネ ヨーグルトいちごソースがけ 焼きいも	カレーライス 716kca コンソメスープ ヒレカツ 和風マカロニソテー コールスローサラダ 冷や奴 福神漬け フルーツ(バナナ) プリン	御飯 601kca 中華スープ 鶏つくねの田楽風 白身魚のパン粉焼き 揚げギョーザ 卵ロール ポテトサラダ チンゲン菜のポン酢和え フルーツ(オレンジ) メープルアーモンドトースト	御飯 698kca 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 豆腐ともやしのチャンプルー 山形の芋煮風 海藻サラダ なすの揚げびたし 昆布佃煮 バームクーヘン バニラババロア
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
御飯 749kca 味噌汁 スパニッシュオムレツ 鶏肉のごまだれ焼き ナチュラルポテト 和風炒め 野菜の盛り合わせサラダ 昆布佃煮 まんじゅう(黒糖) ほうじ茶プリン	御飯 686kca すまし汁 白身魚の梅焼 肉どうふ もやし卵の中華あんかけ じゃがいもの焼きそば風炒め 大根サラダ 漬物 ソフトクッキー ごま団子	御飯 635kca コンソメスープ 油淋鶏(ユウリンチイ) 魚のムニエル 和風おろしソース 卵ロール お好み焼き 中華炒め ブロッコリーのドレッシング和え ゼリー ピザトースト	御飯 656kca 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 厚揚げと野菜の炒め物 お煮しめ 春菊のナムル コーンサラダ うずら煮豆 黒糖蒸しパン せんべい	御飯 616kca 味噌汁 クリーム煮 魚の生姜焼 炒り豆腐 小松菜の煮浸し 海藻サラダ 白菜の浅漬け フルーツ(りんご) コーヒーゼリー
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
御飯 738kca 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干し大根の煮物 春雨サラダ うぐいす豆 フルーツヨーグルト ロールケーキ	御飯 684kca 野菜スープ チキンナゲット 魚の七味焼き ミニ焼きそば 刻み昆布と生揚げの炒り煮 白菜と人参のけずり和え 味付け海苔 フルーツポンチ ブッセ	御飯 609kca 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 魚の竜田揚げ 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ)	御飯 738kca 味噌汁 肉と野菜の炒め物 具沢山厚焼き卵 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け ふ菓子 ホットケーキ	炊き込みご飯 704kca すまし汁 魚の塩麴漬け焼き 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉とさといもの味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物 菓子パン 黒糖ゼリー
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	
御飯 653kca 中華スープ ロールキャベツ 魚の土佐漬け 肉とひじきのみそ炒め ブロッコリーのネギ塩おかか和え きのごサラダ 昆布豆 さつまいも蒸しパン 杏仁豆腐	御飯 513kca コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 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	《お楽しみ食》 778kca ハンバーガー シュウストリングポテト トマトスープ 魚のムニエル きのごソース 秋の野菜のごろごろサラダ ピクルス 季節のフルーツ かぼちゃババロア	御飯 666kca 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	

l

l

l

al