

A		1日(土)	豚肉と生揚げの味噌炒め
			586kcal 3.6g
B			カレイの煮付け
			481kcal 2.4g
A/B共通			ひじきとアサリの煮物 ホウレン草のお浸し 味噌汁(庄内麩・モヤシ) パイン缶、御飯
			ピーチフルーチェ
おやつ			60kcal 0.2g

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
A	ブリの幽庵焼き 付 そら豆	肉そば	カツ丼	タラのチーズ焼き 付 粉ふき芋	松花堂弁当 松茸御飯	豆入り挽肉 カレーライス 付 福神漬・らっきょう
	600kcal 3.1g	398kcal 4.2g	685kcal 3.6g	568kcal 3.3g	ムツのもみじ蒸し	720kcal 4.4g
B	豆腐のステーキ 肉味噌あん	ホッケの塩焼き 付 ホウレン草のお浸し 御飯、味噌汁(長葱)	穴子丼	鶏肉のマスタード焼き 付 粉ふき芋	生麩と野菜の 炊き合わせ 春菊の菊花和え	蒸魚(トラウトサーモン) のオーロラソースかけ 付 ボイルブロッコリー
	603kcal 2.7g	504kcal 2.4g	578kcal 3.3g	600kcal 3.1g	赤だし(豆腐・三つ葉)	647kcal 3.0g
A/B共通	切昆布と竹輪の煮物 春菊の胡麻和え 味噌汁(里芋・玉葱) リンゴ缶、御飯	がんもの含め煮 青梗菜とモヤシの磯和え 白桃缶	切干大根の炒り煮 冷奴 味噌汁(インゲン・油揚げ) みかん缶、御飯	マカロニのクリーム煮 小松菜のサラダ スープ(ホウレン草・玉葱) 御飯	黄桃缶	帆立風フライ 菜の花のサラダ マンゴー缶
					498kcal 3.6g	
おやつ	キャラメルプリン	マンゴープリン	カルシウム饅頭栗入り	プチシュー	夏みかんゼリー	しっとり饅頭小麦
	88kcal 0.1g	37kcal 0.0g	44kcal 0.1g	49kcal 0.1g	0kcal 0.0g	70kcal 0.1g

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
A	筑前煮	八宝菜	ホッケの照り焼き 付 オクラのお浸し	関西風うどん	タラのタラコ マヨネーズ焼き 付 スパゲティソース	フライ盛り合わせ (コロッケ) 付 ボイルキャベツ
	529kcal 2.1g	549kcal 4.1g	565kcal 2.3g	383kcal 4.6g	576kcal 2.3g	618kcal 2.9g
B	赤魚の焼き浸し	豆腐とえびの 中華旨煮	鶏肉の山椒焼き 付 オクラのお浸し	めばるの梅肉焼き 付 厚焼卵 御飯 味噌汁(長葱、ホウレン草)	鶏肉のマーマレード 照り焼き 付 スパゲティソース	ホキのチーズ焼き 付 ボイルキャベツ
	493kcal 2.1g	553kcal 3.7g	601kcal 2.9g	509kcal 2.7g	562kcal 1.9g	549kcal 2.7g
A/B共通	切干大根の炒り煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(油揚げ・玉葱) 洋梨缶、ご飯	ピーマン炒め ホウレン草のシラス和え 中華スープ(ナルト・コーン) 白桃缶、御飯	南瓜のいとこ煮 春雨の和え物 味噌汁(菜の花・豆腐) リンゴ缶、御飯	シューマイ ヒジキサラダ 黄桃缶	さつま芋の蜂蜜煮 インゲンのフレンチサラダ スープ(マッシュルーム・玉葱) みかん缶、御飯	切昆布と大豆の煮物 春菊のお浸し 味噌汁(人参・油揚げ) パイン缶、御飯
おやつ	パウンドケーキ (オレンジショコラ)	ワッフル	カントリーマアム	芋ようかん	人形焼	グレープゼリー
	85kcal 0.1g	68kcal 0.1g	101kcal 0.1g	93kcal 0.0g	99kcal 0.1g	66kcal 0.0g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
A	ブリの照り焼き 付 そら豆	鶏の唐揚げ おろしあん 付 厚焼卵	チキンキノコカレー 付 福神漬・らっきょう	煮込みハンバーグ 付 マカロニソテー	鮭の塩焼き 付 枝豆おろし	鶏肉の香草 パン粉焼き 付 ズッキーニのソテー
	561kcal 3.5g	562kcal 3.1g	642kcal 4.3g	561kcal 3.4g	573kcal 3.5g	573kcal 2.4g
B	和風ハンバーグ (鶏肉入) 付 そら豆	サワラの照り焼き 付 厚焼卵	カレイのピカタ 付 粉ふき芋	ミックスフライ 海老・帆立風味・白身魚 付 マカロニソテー	豆腐ハンバーグ (鶏肉入) 甘辛タレ 付 枝豆	タラのタラコ マヨネーズ焼き 付 ズッキーニのソテー
	506kcal 3.8g	539kcal 2.4g	566kcal 3.2g	600kcal 3.4g	639kcal 4.2g	547kcal 2.8g
A / B 共通	冬瓜の帆立あんかけ なます 赤だし(花麩・三つ葉) オレンジ、御飯	ぜんまいの炒り煮 オクラのシラス和え 味噌汁(里芋、人参) リンゴ缶、御飯	帆立フライ ハウレン草のサラダ マンゴー缶、御飯	ブロッコリーのクリーム煮 菜の花のサラダ スープ(モヤシ・コーン) バナナ、御飯	南瓜のいとこ煮 小松菜の柚子浸し 味噌汁(カブ・万能葱) みかん缶、御飯	ポテトのリヨネーズ カリフラワーのサラダ スープ(椎茸・コーン) 黄桃缶、御飯
おやつ	練り切り 極・ミサ- 紅白羊羹	しっとり饅頭(吹雪)	チョコワッフル	おはぎ極・ミサ- 水羊羹	カルシウム饅頭(栗入り)	ロールケーキ
	168kcal 0.0g	69kcal 0.0g	71kcal 0.1g	145kcal 0.0g	44kcal 0.1g	118kcal 0.1g

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
A	月見そば	豚肉のしぐれ煮	鮭の ちゃんちゃん焼き	豚肉の柳川風	麻婆豆腐	坦々麺
	500kcal 3.4g	556kcal 2.3g	571kcal 2.5g	566kcal 2.7g	661kcal 4.2g	581kcal 4.7g
B	青ヒラスの 粕漬焼き 御飯、味噌汁(小松菜)	ぶり大根	豚肉とキャベツの味噌 炒め	ホッケの塩焼き 付 枝豆	蒸魚(カレイ)の 中華だれかけ	ホッケの チリソース風 御飯 中華スープ(青梗菜、長葱)
	555kcal 1.4g	575kcal 2.2g	533kcal 2.9g	513kcal 2.7g	503kcal 3.0g	616kcal 2.8g
A / B 共通	さつま芋の蜂蜜煮 春菊のサラダ 洋梨缶	ぜんまい・さつま揚げの煮物 インゲンのシラス和え 味噌汁(モヤシ・油揚) 白桃缶、御飯	切昆布と大豆の煮物 菜の花のポン酢和え すまし汁(ハンペン・万能葱) パイナップル缶、御飯	ガンモの煮物 ヒジキサラダ 味噌汁(小町麩・葉大根) マンゴー缶、御飯	水餃子 春雨の中華サラダ 中華スープ(ナルト・万能葱) 杏仁豆腐、御飯	南瓜の小豆煮 キャベツのおかか和え 味噌汁(花麩・葉大根) バナナ、御飯
おやつ	お月見饅頭 極・ミサ- 羊羹	ティラミス 極・ミサ- チョコババロア	しっとり饅頭(小麦)	手作りプリン	パウンドケーキ (オレンジショコラ)	はちみつレモンゼリー
	207kcal 0.0g	167kcal 0.1g	70kcal 0.1g	72kcal 0.1g	78kcal 0.1g	49kcal 0.1g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

