



| | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 8日(土) |
|----------|--|---|---------------------------------|--|--------------------------|
| A | チキンカツ 付 ポイルキャベツ | マスの南部焼 付 甘酢生姜 | ポークカレー ライス 付 福神漬・ラッキョウ | カレイの 柚子味噌焼 付 人参のつや煮 | 五目味噌ラーメン |
| | 630kcal 2.5g | 544kcal 2.9g | 684kcal 4.5g | 527kcal 3.3g | 584kcal 4.7g |
| B | タラのムニエル 付 ポイルキャベツ | 牛肉の柳川風 | メルルーサの マヨネーズ焼 付 南瓜、御飯・スープ | 肉じゃが(豚肉) | アジの韓国焼 付 絹さや、御飯・中華スープ |
| | 554kcal 2.3g | 573kcal 3.0g | 593kcal 2.6g | 569kcal 3.5g | 637kcal 2.3g |
| A / B 共通 | ズッキーニのガーリックソテー カリフラワーのサラダ スープ パン缶 御飯 | 里芋の含め煮 小松菜の辛子和え すまし汁 マンゴー缶 御飯 | インゲンのソテー 白菜ときゅうりのサラダ 洋梨缶 | れんこんと竹輪の炒め煮 さつま芋のごまドレ和え 味噌汁 リンゴ缶 七草粥 | 春巻 もやしと青菜のナムル みかん缶 |
| | 干支饅頭 74kcal 0.0g | ブチシュー 46kcal 0.1g | 紅茶ケーキ 62kcal 0.0g | いちごクレープ 58kcal 0.0g | メロンゼリー 38kcal 0.0g |

| | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 15日(土) |
|----------|--|---|--------------------------------|---|--|--------------------------------------|
| A | 豚肉と きのこの炒め物 | メバルのフリッター 付 南瓜、スープ | 肉そば | カレイの 中華風照焼 付 ポイルアスパラ | ポークチャップ 付 キャロットグラッセ | 《行事食》 福岡県の郷土料理 (博 多どんたく祭り) |
| | 529kcal 2.7g | 595kcal 2.2g | 476kcal 4.4g | 524kcal 2.7g | 601kcal 3.1g | かしわ御飯 |
| B | サバの香味焼 付 春菊のお浸し | 鶏肉と南瓜の クリームシチュー | ホキの田楽 付 絹さや 御飯・すまし汁 | 麻婆豆腐 | メルルーサの ピカタ 付 キャロットグラッセ | 水炊き鍋風 付 タレ 茄子の田楽 |
| | 584kcal 2.6g | 611kcal 2.9g | 555kcal 2.4g | 637kcal 3.6g | 554kcal 2.3g | かぶの梅肉和え |
| A / B 共通 | 冬瓜のカニあんかけ 白菜のくるみ和え 味噌汁 みかん缶 御飯 | インゲンのソテー カリフラワーとコーンのサラダ 黄桃缶 御飯 | アサリの卵とじ さつま芋のおろし酢和え リンゴ缶 | もやしの干しエビ炒め 春雨サラダ 中華スープ パン缶 御飯 | ブロッコリーとハムの炒め物 菜の花のサラダ スープ 和梨缶 御飯 | いちごババロア |
| | リンゴケーキ 107kcal 0.1g | おしるこ 160kcal 0.1g | 黒糖ムース 81kcal 0.0g | ドーナツ 98kcal 0.2g | ピーチフルーチェ 60kcal 0.2g | ドームケーキ (カスタード) 116kcal 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 | メバルの みりん焼 付 おろし | 焼そば | サワラの幽庵焼 付 人参の甘煮 | スパニッシュ オムレツ 付 スパゲティソース | ブリの有馬煮 | 豚肉の オイスターソース炒め |
| | 532kcal | 551kcal | 612kcal | 682kcal | 646kcal | 590kcal |
| | 2.7g | 4.0g | 2.2g | 2.9g | 2.8g | 2.8g |
| B | 豆腐のステーキ 肉味噌あんかけ | カレイの チリソース風 付 スナップエンドウ、御飯 | 鶏肉と大根の 甘辛煮 | 白身魚フライ 付 スパゲティソース | 牛肉の炒め物 | メルルーサの 酢豚風 |
| | 646kcal | 685kcal | 576kcal | 642kcal | 585kcal | 610kcal |
| | 2.8g | 2.8g | 2.2g | 2.5g | 3.0g | 3.1g |
| A / B 共通 | れんこんのきんぴら ニラともやしのお浸し すまし汁 バイン缶 御飯 | 焼餃子 菜の花の中華サラダ 中華スープ フルーツカクテル缶 御飯 | さつま芋の蜂蜜煮 小松菜のごま和え 味噌汁 白桃缶 御飯 | カリフラワーの洋風煮 アスパラのサラダ スープ 黄桃缶 御飯 | インゲンと薩摩揚げの煮物 きゅうりと春雨の酢の物 味噌汁 洋梨缶 御飯 | かぶのカニあんかけ ブロッコリーの中華和え 中華スープ 杏仁豆腐 御飯 |
| | たい焼 | マンゴープリン | 和のパンケーキ (きな粉&黒蜜) | いちごフルーチェ | どらやき | カステラ |
| | 98kcal | 37kcal | 62kcal | 56kcal | 99kcal | 105kcal |
| | 0.2g | 0.0g | 0.2g | 0.2g | 0.1g | 0.0g |

| | 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) | 29日(土) |
|-------------|------------------------------|---|---|--|---|--|
| A | カレーうどん | ホキのたらこ マヨネーズ焼 付 キャロットグラッセ | 鶏肉とかぶの 中華旨煮 | サワラの酒蒸し | ネギ塩豚丼 | サバの生姜焼 付 インドウのつや煮 |
| | 543kcal | 574kcal | 536kcal | 573kcal | 541kcal | 577kcal |
| | 4.7g | 2.7g | 3.3g | 2.8g | 2.5g | 2.9g |
| B | 揚出し豆腐の エビあんかけ 御飯・すまし汁 | 煮込み ハンバーグ 付 キャロットグラッセ | カレイの 中華ダレかけ 付 ボイルカリフラワー | とんかつ 付 ボイルキャベツ | 天津丼 | 牛肉とごぼうの しぐれ煮 |
| | 637kcal | 574kcal | 568kcal | 595kcal | 641kcal | 527kcal |
| | 2.1g | 2.4g | 3.1g | 3.1g | 3.2g | 3.1g |
| A / B 共通 | さつま芋のレーズン煮 大根の梅肉和え 洋梨缶 | アスパラとツナの炒め物 きゅうりとコーンのサラダ スープ 和梨缶 御飯 | シューマイ 小松菜の中華ドレ和え 中華スープ フルーツカクテル缶 御飯 | ぜんまいと竹輪の煮物 白菜の和え物 けんちん汁 白桃缶 御飯 | ピーマン炒め ブロッコリーの中華サラダ 中華スープ バイン缶 | 冬瓜の煮物 青梗菜のポン酢和え 味噌汁 マンゴー缶 御飯 |
| | 柚子ムース | パウンドケーキ (ハチミツレモン) | バニラババロア | しっとり饅頭 | マロンケーキ (種ミチ: マロンババロア) | グレーゼリー |
| | 92kcal | 77kcal | 80kcal | 70kcal | 65kcal | 47kcal |
| | 0.1g | 0.0g | 0.1g | 0.1g | 0.0g | 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。

| | 31日(月) |
|-------------|---|
| A | 鶏肉のくわ焼 付 かぶのしそ和え |
| | 526kcal |
| | 3.0g |
| B | アジの蒲焼 付 かぶのしそ和え |
| | 538kcal |
| | 2.8g |
| A / B 共通 | 里芋の含め煮 オクラの磯辺和え すまし汁 白桃缶 御飯 |
| | ワッフル |
| | 80kcal |
| おやつ | 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。

