

A		1日(金)	2日(土)
		天津丼	散らし寿司
B		622kcal	のし鶏
		4.0g	付 白菜のお浸し
A/B共通		麻婆丼	ヒジキサラダ
		571kcal	芥子し (花麩・ミツバ)
おやつ		4.1g	バナナ
		ビーフン炒め 小松菜のナムル 中華スープ(ヤングコーン・蒲鉾) パイン缶	617kcal
		いちごフルーチェ	しっとり饅頭
		56kcal	69kcal
		0.2g	0.0g

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
A	サワラの西京焼き 付 人参の甘煮	チキンカレー 付 福神漬け・ラッキョウ	すき焼き風煮	赤魚と切り昆布の煮付け	肉じゃが(豚肉)	たぬきそば
	516kcal 2.0g	593kcal 3.7g	618kcal 2.3g	483kcal 3.0g	538kcal 2.3g	502kcal 3.4g
B	豚肉と大根の甘辛煮 付 人参の甘煮	タラのチーズ焼き 付 粉ふき芋 <small>御飯、スープ(じゃがいも、人参)</small>	カラスカレイの梅肉焼き 付 人参甘煮	肉豆腐	干草焼卵(銀あん)	ヒラスの照り焼き 付 厚焼卵 <small>御飯、味噌汁(ほうれん草・長葱)</small>
	543kcal 2.5g	570.0 3.1g	484kcal 2.4g	525kcal 2.3g	519kcal 2.6g	507kcal 2.2g
A/B共通	切昆布と大豆の煮物 ほうれん草のポン酢和え すまし汁(庄内麩・春菊) みかん缶、御飯	帆立風フライ ブロッコリーサラダ 黄桃缶	切干大根の炒り煮 オクラのなめ茸和え 味噌汁(小町麩・モヤシ) リンゴ缶、御飯	大根のカニあんかけ 小松菜のお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 洋梨缶、ご飯	ゼンマイとさつま揚げの煮物 菜の花の生姜和え 味噌汁(小町麩・春菊) みかん缶、御飯	さつま芋の小倉煮 キャベツのしその実和え 白桃缶
おやつ	人形焼き	ロールケーキ	しっとり饅頭小麦	グレーゼリー	どらやき	青りんごゼリー
	99kcal 0.1g	118kcal 0.1g	70kcal 0.1g	66kcal 0.0g	142kcal 0.2g	51kcal 0.1g

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
A	カレイの菜種焼き	タラの甘酢あん 付 厚焼卵	味噌うどん(ほうとう風)	ミックスフライ(海老・ハート) 付 ボイルキャベツ	鶏肉の山椒焼き 付 金時煮豆	スパニッシュオムレツ
	521kcal 3.1g	542kcal 2.9g	467kcal 4.7g	578kcal 2.4g	623kcal 2.7g	545kcal 2.8g
B	鶏葛のおろし煮	鶏肉の香味焼き 付 厚焼卵	ほっけの塩焼き 付 枝豆おろし <small>御飯、味噌汁(大根、人参)</small>	イタリアンハンバーグ 付 ボイルキャベツ	鮭の生姜焼き 付 金時煮豆	ロールキャベツ
	552kcal 3.1g	567kcal 3.2g	615kcal 3.2g	541kcal 3.1g	653kcal 2.8g	512kcal 2.5g
A/B共通	里芋の田楽 ほうれん草のぬた和え すまし汁(花麩・三つ葉) みかん、五穀御飯	なすの柚子煮 インゲンの白和え 味噌汁(かぶ・青梗菜) パイン缶、御飯	シューマイ ほうれん草のサラダ 洋梨缶	ズッキーニのソテー カリフラワーとコーンのサラダ スープ(椎茸・万能葱) フルーツポンチ、御飯	がんもの含め煮 春雨の甘酢和え 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 黄桃缶、御飯	南瓜のリヨネーズ キャベツのサラダ スープ(人参・かぶ) パイン缶、御飯
おやつ	芋ようかん	しっとり饅頭(黒糖)	はちみつレモンゼリー	チョコケーキ種:3粒+チョコパバロア	プチシュー	パウンドケーキ(オレンジショコラ)
	93kcal 0.0g	72kcal 0.1g	49kcal 0.1g	179kcal 0.2g	49kcal 0.1g	85kcal 0.1g

※

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
A	ソイのムニエル タルタルソース 付 ズッキーニのソテー	けんちんそば	煮込みハンバーグ 付 粉ふき芋	ブリの照り焼き	ポークカレー ライス 付 福神漬け・ラッキョウ	鶏肉の唐揚げ 葱ソース 付 ボイルキャベツ
	559kcal 2.1g	453kcal 3.8g	609kcal 3.5g	549kcal 2.2g	643kcal 4.0g	567kcal 2.7g
B	鶏肉のトマト煮	カレイの煮付け 御飯、味噌汁(里芋・長葱)	ホキのフリッター 付 粉ふき芋	豚肉の香味焼き	鮭の卵 マヨネーズ焼き 御飯、スープ(玉葱、じゃが芋)	サワラの幽庵焼き
	853kcal 2.1g	525kcal 2.4g	637kcal 2.9g	528kcal 2.7g	654kcal 2.8g	518kcal 2.3g
A / B 共通	帆立クリームコロケ 小松菜のサラダ スープ(椎茸・じゃが芋) 白桃缶、御飯	ヒジキとアサリの煮物 さつま芋の胡麻サラダ みかん缶	マカロニのクリーム煮 ブロッコリーのチーズサラダ スープ(コーン・大根) バナナ、御飯	切昆布と大豆の煮物 インゲンのサラダ すまし汁(そうめん・椎茸) 洋梨缶、御飯	ズッキーニのソテー ほうれん草のサラダ みかん缶	車麩の煮物 小松菜の錦糸和え 味噌汁(カブ・油揚げ) マンゴー缶、御飯
	69kcal 0.0g	81kcal 0.0g	85kcal 0.0g	111kcal 0.1g	82kcal 0.0g	60kcal 0.2g
おやつ	しっとり饅頭(吹雪)	黒糖ムース	パウンドケーキ(レモン)	リンゴケーキ	パウンドケーキ(大納言)	ピーチフルーチェ
	69kcal 0.0g	81kcal 0.0g	85kcal 0.0g	111kcal 0.1g	82kcal 0.0g	60kcal 0.2g

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
A	豚肉と生揚げの 味噌炒め	赤魚の野菜蒸し	タラのタラコ マヨネーズ焼き 付 マカロニソテー	味噌バター ラーメン
	585kcal 3.3g	512kcal 2.6g	611kcal 2.6g	534kcal 4.6g
B	サバの味噌煮	和風ハンバーグ キノコソース 付 人参甘煮	鶏肉のチーズ焼き デミグラスソース 付 マカロニソテー	鮭の南部焼き 付 モヤシのお浸し 御飯、味噌汁(庄内麩・玉葱)
	634kcal 2.3g	877kcal 3.1g	644kcal 2.3g	597kcal 3.0g
A / B 共通	南瓜の甘辛煮 オクラのおかか和え すまし汁(そうめん・三つ葉) 白桃缶、御飯	なすの利休煮 菜の花のシラス和え 味噌汁(花麩・玉葱) リンゴ缶、御飯	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・コーン) 洋梨缶、御飯	シューマイ 春菊の胡麻和え みかん
	66kcal 0.0g	85kcal 0.1g	57kcal 0.0g	37kcal 0.0g
おやつ	オレンジゼリー	パウンドケーキ(オレンジショコラ)	コーヒーゼリー	マンゴープリン
	66kcal 0.0g	85kcal 0.1g	57kcal 0.0g	37kcal 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。

