

		4日(木)	5日(金)	6日(土)
A		チキンカツ	サワラの中華ダレかけ	豚肉のくわ焼
		582kcal 2.6g	559kcal 2.7g	562kcal 2.6g
B		メルルーサのピカタ	牛肉とエリンギの香味炒め	タラの塩焼
		529kcal 2.5g	565kcal 2.9g	492kcal 2.5g
A/B共通		レンコンのソテー カリフラワーのサラダ スープ パイン缶 御飯	シューマイ ほうれん草のサラダ 中華スープ ピーチゼリー 御飯	茄子の田楽 さつまいもの胡麻サラダ かき玉汁 ミカン缶 七草がゆ
		おやつ	雪花うさぎまんじゅう 甘酒(ノンアルコール)	プチシュー(いちご)
99kcal(甘酒 85kcal) 0.0g(甘酒 0.2g)			45kcal 0.1g	61kcal 0.1g

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
A	にらもやしラーメン	さばの幽庵焼	チキンカレー 付 福神漬	ホキの中華風照焼	豚肉のきのこソースかけ	銀ひらすのオーロラソース焼
	507kcal 4.2g	587kcal 2.1g	613kcal 3.1g	536kcal 2.8g	559kcal 2.7g	552kcal 2.3g
B	メルルーサのチリソース風 付 御飯 中華スープ	鶏肉の七味焼	タラのムニエル 付 御飯 スープ	豚肉のオイスターソース炒め	メバルの焼き浸し	メンチカツ
	659kcal 2.4g	540kcal 1.9g	514kcal 2.8g	563kcal 2.7g	494kcal 2.3g	594kcal 2.7g
A/B共通	春巻揚げ キャベツの甘酢和え リンゴ缶	切干大根の煮物 白菜のゆかり和え すまし汁 いちごヨーグルト 御飯	きのこのガーリックソテー ポパイサラダ フルーツカクテル缶	ブロッコリーの中華旨煮 もやしと青菜のナムル 中華スープ 青りんごゼリー 御飯	冬瓜のかにあんかけ いんげんのクルミ和え 味噌汁 ミカン缶 御飯	カリフラワーの洋風煮 ほうれん草のフレンチサラダ スープ パイン缶 御飯
	おやつ	マンゴープリン	きなこパンケーキ	ドームケーキ(カスタード)	おしるこ	抹茶どら焼
21kcal 0.0g		98kcal 0.2g	116kcal 0.0g	161kcal 0.1g	107kcal 0.0g	93kcal 0.2g

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
A	ブリの田楽	ポークチャップ	アジの中華あんかけ	<行事食> 初詣へ行こう!舌も心も潤う東京観光ツアー	タラのタルタルソース焼	八宝菜
	581kcal 2.0g	560kcal 3.0g	614kcal 2.4g	深川飯 ちゃんこ鍋風 きんぴらごぼう 小松菜の柚子浸し すまし汁 芋ようかん	541kcal 2.5g	680kcal 2.9g
B	鶏肉の南部焼	メルルーサのマスタード焼	回鍋肉	607kcal 4.8g	鶏肉のガーリックソテー	海老とブロッコリーの塩炒め
	533kcal 2.3g	500kcal 2.5g	615kcal 2.8g		525kcal 2.8g	628kcal 2.8g
A/B共通	ごぼう炒め 菜の花の錦糸和え すまし汁 いちごヨーグルト 御飯	海老と青菜のソテー スナップエンドウのサラダ スープ リンゴ缶 御飯	春巻揚げ 青梗菜の中華サラダ 中華スープ 黄桃缶 御飯	ウインナソテー かぶのレモン和え スープ パイン缶 御飯	焼き餃子 青梗菜の中華和え 中華スープ オレンジゼリー 御飯	
	おやつ	黒糖まんじゅう	プチシュー	メープルプチケーキ	レモンゼリー	いちごフルーチェ
71kcal 0.1g		48kcal 0.1g	90kcal 0.3g	94kcal 0.1g	54kcal 0.2g	42kcal 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。



	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	
A	豆入り 挽肉カレーライス 付 福神漬	サワラの 酢豚風炒め	五目にゆめん	銀ひらすの チーズ焼	鶏肉の 葱ソースかけ	メルルーサの バター醤油焼	
	607kcal	596kcal	553kcal	529kcal	622kcal	532kcal	
	3.4g	2.6g	4.1g	2.2g	2.0g	2.2g	
B	メバルの韓国焼 付 御飯 スープ	家常豆腐	ブリの照焼 付 御飯 味噌汁	牛肉の バーベキューソース焼	ホキの南蛮漬け	牛肉の柳川風	
	484kcal	592kcal	646kcal	521kcal	657kcal	588kcal	
	1.8g	2.6g	2.3g	2.6g	1.8g	2.6g	
A / B 共通	ジャーマンポテト カリフラワーのサラダ マンゴー缶	冬瓜の中華旨煮 小松菜の中華和え 中華スープ パイ缶 御飯	ミニメンチカツ 大根のドレッシング和え リンゴ缶	ピーマンのコンソメソテー いんげんとコーンのサラダ スープ 黄桃缶 御飯	黒糖大学芋 青梗菜の中華サラダ 中華スープ ぶどうゼリー 御飯	かぶと車麩の煮物 春菊の磯辺和え かき玉汁 マンゴー缶 御飯	
	おやつ	カスタードどら焼	ドームケーキ (こしあん)	抹茶プリン	ワッフル	ヨーグルトケーキ	メロンフルーチェ
		111kcal	104kcal	55kcal	79kcal	63kcal	54kcal
	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.2g	

	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
A	サワラの南蛮漬け	焼き鳥井	ホキのマヨネーズ焼	
	627kcal	537kcal	578kcal	
	2.4g	2.8g	2.4g	
B	豚肉と野菜の 中華旨煮	アジの蒲焼井	チキングリル ハニーマスタードソース	
	552kcal	537kcal	563kcal	
	2.9g	2.5g	2.4g	
A / B 共通	ビーフン炒め 春菊のサラダ 中華スープ いちごヨーグルト 御飯	きんぴらごぼう ほうれん草のポン酢和え 味噌汁 ミカン缶	帆立フライ 菜の花のサラダ スープ 黄桃缶 御飯	
	おやつ	やわらかおかし (きなこ)	メロンゼリー	黒糖ケーキ
		58kcal	38kcal	69kcal
	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。

