

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
A		豆腐ハンバーグ 付 そら豆	シーフードカレー 付 福神漬け・ラッキョウ	肉団子の酢豚風	鶏肉のトマト煮
		576kcal	609kcal	643kcal	545kcal
		3. 9g	4. 4g	3. 0g	3. 3g
B		ブリの照り焼き 付 そら豆	鶏肉のマーマレード 照り焼き 付 ボイルキャベツ 御飯、スープ	タラのチリソース	カレイのピカタ 付 ズッキーニのソテー
		574kcal	508kcal	627kcal	569kcal
		3. 3g	2. 7g	2. 9g	3. 5g
A / B 共通		切昆布と竹輪の煮物 青梗菜とモヤシのお浸し 味噌汁(花麴・葉大根) 白桃缶、御飯	ズッキーニのソテー 大根サラダ リンゴ缶	南瓜のいとし煮 春雨の中華サラダ 中華スープ(ナルト・ヤングコーン) マンゴー缶、御飯	帆立フライ キャベツのサラダ スープ(インゲン・コーン) フルーツポンチ、御飯
		栗カステラ饅頭	マロンババロア	しっとり饅頭 吹雪	手作りプリン
		101kcal	91kcal	69kcal	72kcal
おやつ		0. 1g	0. 1g	0. 0g	0. 1g

		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	
A		磯辺揚げそば(温)	ヒラスの西京焼き	赤魚のさらさ蒸し	《季節の行事食》	カレイのムニエル タルタルソース	回鍋肉	
			付 厚焼き卵		握り寿司 豆腐椀	付 スパゲティーステー	(豚肉・キャベツの味噌炒め)	
		538kcal	644kcal	491kcal		672kcal	619kcal	
		3. 9g	2. 7g	3. 0g		3. 0g	3. 0g	
B		ホッケの塩焼き	鶏つくねと 大根の煮物	和風ハンバーグ (おろしソース)	キャベツのポン酢和え	鶏肉の マスタード焼き	カニ玉	
		御飯、味噌汁(長葱、ほうれん草)		付 ブロッコリーステー	赤だし(ナメコ・ミツバ)	付 スパゲティーステー		
		521kcal	678kcal	517kcal		666kcal	656kcal	
		1. 6g	3. 1g	3. 5g		3. 0g	4. 0g	
A / B 共通		さつま芋の蜂蜜煮 いんげんの胡麻和え パイン缶	ひじきの炒め煮 春雨の甘酢和え すまし汁(ナルト・ミツバ) バナナ、麦とろ御飯	白菜とさつま揚げの煮物 ほうれん草の錦糸和え すまし汁(ハンペン・ミツバ) 黄桃缶、御飯	みかん缶	ブロッコリーのクリーム煮 さつま芋の胡麻サラダ スープ(人参・椎茸) マンゴー缶、御飯	水餃子 ほうれん草とシラスのナムル 中華スープ(豆腐・万能葱) 杏仁豆腐、御飯	
				★握り寿司3貫分 のカロリー				
				573kcal				
				4. 5g				
おやつ	ブルーベリーゼリー	もみじ饅頭 (クリーム)	ピーチフルーチェ	青りんごゼリー	ロールケーキ	ミニたい焼き		
	40kcal	128kcal	60kcal	51kcal	118kcal	100kcal		
	0. 1g	0. 1g	0. 2g	0. 1g	0. 1g	0. 1g		

		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
A		ぶり大根	ミックスフライ (海老・帆立・白身魚) 付 ボイルキャベツ	秋刀魚の生姜煮	けんちんうどん	牛肉のすき煮	煮込みハンバーグ 付 スパゲティーステー
		631kcal	582kcal	649kcal	429kcal	611kcal	594kcal
		2. 2g	3. 1g	2. 9g	4. 1g	2. 7g	3. 0g
B		鶏肉の山椒焼き 付 大根のゆかり和え	イタリアン ハンバーグ 付 ボイルキャベツ	鶏肉の南部焼き 付 人参の甘煮	鮭の香味焼き 付 ほうれん草のおかか和え 御飯、味噌汁(人参・長葱)	魚河岸揚げの 含め煮 付 厚焼き卵	タラのタラコ マヨネーズ焼き 付 スパゲティーステー
		565kcal	525kcal	570kcal	533kcal	564kcal	594kcal
		3. 0g	3. 2g	2. 8g	2. 1g	2. 9g	2. 8g
A / B 共通		ぜんまいの五目煮 春菊の胡麻和え 味噌汁(卵・ほうれん草) バナナ、御飯	ナスのソテー 白菜のサラダ スープ(マッシュルーム・玉葱) みかん缶、御飯	南瓜のそぼろあんかけ オクラのおかか和え 味噌汁(春菊・花麴) 洋梨缶、ご飯	ひじき入り煮豆 菜の花のわさび和え リンゴ缶	なすの柚子煮 大根の青ジソサラダ 味噌汁(庄内麴・ミツバ) 白桃缶、御飯	チーズコロッケ 大根のしその実和え スープ(小松菜・ヤングコーン) フルーツポンチ、御飯
おやつ		もみじ饅頭 (こしあん)	レモンゼリー	人形焼 (こしあん)	マンゴープリン	パウンドケーキ (大納言)	いちごババロア
		100kcal	49kcal	77kcal	39kcal	75kcal	92kcal
		0. 0g		0. 0g	0. 0g	0. 0g	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。

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
A	つくねと野菜の炊き合わせ	チキンキノコカレー 付 福神漬け・ラッキョウ	ホッケの照り焼き 付 うぐいす煮豆	ソイの柚子味噌焼き 付 厚焼き卵	とろろそば (温)	牛肉の山椒焼き
	613kcal	657kcal	583kcal	512kcal	443kcal	662kcal
	2. 8g	3. 1g	3. 1g	3. 1g	4. 3g	2. 3g
B	青ヒラスの粕漬焼 付 お浸し	カラスカレイの和風ムニエル 付 そら豆 御飯、スープ	豚肉の南部焼き 付 うぐいす煮豆	豚肉の生姜焼き 付 厚焼き卵	ホキの沢煮 御飯、味噌汁 (長葱、ほうれん草)	鮭の塩焼き 付 キャベツ 御飯、味噌汁 (青梗菜・油揚げ)
	545kcal	594kcal	612kcal	510kcal	500kcal	592kcal
	2. 1g	2. 1g	3. 2g	3. 5g	2. 8g	2. 4g
A / B 共通	南瓜の小豆煮 青梗菜とモヤシの磯和え 味噌汁 (カブ・玉葱) バナナ、御飯	ホタテクリームコロッケ ブロッコリーサラダ マンゴー缶	ひじきと竹輪の煮物 春雨の甘酢和え 豚汁 洋梨缶、ご飯	冬瓜のつくねの煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁 (ハンペン・万能葱) オレンジ、御飯	さつま芋の甘辛煮 青梗菜とモヤシの磯和え パイン缶	里芋の煮っころがし インゲンの白和え 味噌汁 (青梗菜・油揚げ) 白桃缶、御飯
おやつ	プチシュー	どらやき	いちごフルーチェ	カントリーマアム (バニラ・チョコ)	和風プリン (キナマンジェ)	カルシウム饅頭 栗入り
	49kcal	142kcal	56kcal	100kcal	101kcal	44kcal
	0. 1g	0. 2g	0. 3g	0. 0g	0. 1g	0. 1g

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
A	鶏肉のチーズ焼き 付 マカロニソテー	タラの磯辺揚げ 付 なめ茸おろし	とんこつラーメン	鶏肉の唐揚げ 葱ソース 付 ボイルキャベツ		
	616kcal	579kcal	552kcal	565kcal		
	2. 8g	2. 5g	5. 6g	2. 8g		
B	蒸魚 (ホキ) のオーロラソースかけ 付 マカロニソテー	牛肉と車麩のしぐれ煮	青ヒラスの西京焼き 付 厚焼き卵 御飯、すまし汁 (ナルト、ミツバ)	タラの中華だれかけ		
	566kcal	633kcal	563kcal	482kcal		
	2. 9g	2. 6g	3. 1g	2. 8g		
A / B 共通	ズッキーニのソテー たらもサラダ スープ (玉葱・コーン) リンゴ缶、御飯	がんもの煮物 青梗菜とモヤシのおかか和え 味噌汁 (豆腐・万能葱) マンゴー缶、御飯	水餃子 春菊のお浸し パイン缶	冬瓜のホタテあんかけ 春雨の甘酢和え 中華スープ (卵・万能葱) 杏仁豆腐。御飯		
おやつ	パウンドケーキ レモン	芋ようかん	しっとり饅頭 (小麦)	キャラメルケーキ 極・ミキ：キャラメルプリン		
	85kcal	93kcal	70kcal	144kcal		
	0. 0g	0. 0g	0. 1g	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。