

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1 金	ご飯 さば生姜煮 ほうれん草お浸し みそ汁	ご飯 鶏つくね エビチリ チンゲン菜ソテー もやしナムル マンゴー	ご飯 豚肉塩だれ炒め コーンしらすサラダ 里芋いか煮物 抹茶ワッフル	11 月	ご飯 れんこん挽肉照焼 ひじき煮 みそ汁	ご飯 チキンチーズ大葉巻 豆腐ハンバーグ キャベツ酢の物 きなこおぼき 煮玉子	さつまいもごはん 豆腐ハンバーグ キャベツ酢の物 きなこおぼき	21 木	コッパパン タマゴサンドの具 ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 タンドリーチキン こんにゃくピリ辛煮 いんげんマヨ和え パブリカソテー みかん缶 (パンセット)	ご飯 鮭と秋野菜のホイル焼き なすミートソース炒め 誕生日ケーキ
2 土	抹茶ブレッド 明太子フランス ウインナー玉子焼き アスパラベーコン 牛乳	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジゼリー 看護科は お弁当です	ご飯 チャプチェ ささみキムチ和え かきたま汁	12 火	チョコブレッド 塩パン 肉団子 ほうれん草グラタン ぶどう 牛乳	ご飯 白身魚フライ タルタルソース 糸コン明太子 フロッコリーツナサラダ ほうれん草甘辛炒め	ご飯 回鍋肉 拌三絲 えびだんごスープ	22 金	ご飯 厚揚げそぼろ煮 キャベツお浸し みそ汁	パン 魚肉ソーセージ マスカットゼリー 青のり小魚 水・ボカリスエット	ご飯 豚肉BBQソース焼き れんこんマヨサラダ カレースープ クリームコンフェ
3 日	食パン ジャム・チーズ 枝豆ツナマヨサラダ プチキッシュ ぶどうジュース	豚キムチ丼 ミニ春巻き 付け合わせ野菜 マンゴープリン	ご飯 フーチャンブルー キャベツ豚肉ごま和え 春雨スープ	13 水	ご飯 五目玉子焼き ごぼうこんにゃく煮 みそ汁	三色弁当 イカフリッター ミニアメリカンドック きゅうりおかか和え ミニトマト ゼリー・ミニジュース	ご飯 ブルコギ 海藻サラダ ほうれん草スープ ヨーグルト風クレープ	23 土	ご飯 車麩玉子とじ もやしごま和え みそ汁		
4 月	ご飯 納豆 炒り豆腐包み焼き 切干大根煮 みそ汁	ご飯 鶏の梅しそ天ぷら こんにゃくおかか煮 いんげんごま和え 人参もやしポン酢 大豆じゃこ甘辛炒め	鶏ごぼうごはん 甘エビかき揚げ野菜あん 磯香和え みたらし団子	14 木	バターフランス ベーコンポテト ラザーニャ かぼちゃサラダ ショア	ご飯 れんこん挟み揚げ こふき芋 ピーマン筍炒め 白菜塩昆布和え 黄桃缶	ご飯 揚げ出し豆腐 ささみ梅和え 筑前煮	24 日			
5 火	チョコクロワッサン エビ オムレツ ポテトサラダ ショア	ご飯 ピーマン肉詰めフライ 大学芋 ツナ小松菜和え もやし焼肉ソテー チーズ	ご飯 鶏ハジルソテー マセドアンサラダ 梨	15 金	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 ほうれん草ごま和え みそ汁	(パンセット) パン チーズかまぼこ みかんゼリー さつまいもチップス 水		25 月			
6 水	ご飯 肉団子 小松菜炒め煮 みそ汁	焼きそば 豆腐ナゲット ぼてともち パブリカツナ生姜和え フロッコリー ゼリー・ミニジュース	ご飯 鮭チーズムニエル ポパイサラダ ミネストローネ プリン	16 土				26 火	ゼブラ 野菜ピザ 肉団子 コーングラタン ショア	ご飯 鶏竜田揚げ きんぴらごぼう 小松菜和え フロッコリーマヨサラダ 煮玉子	ご飯 シーフードピザソース焼き ツナコーンサラダ 野菜ミルクスープ
7 木	コーヒートースト もちもちチーズ 鶏ピカタ さつまいもサラダ 牛乳	お弁当	ご飯 中華丼の具 中華和え 水餃子スープ	17 日				27 水	ご飯 納豆 だし巻き玉子 ごぼう鶏そぼろ みそ汁	お弁当	【お月見献立】 栗ごはん 肉団子黒酢あんかけ 春雨サラダ 白玉汁 お月見大福
8 金	ご飯 里芋そぼろ煮 ツナごま和え みそ汁	ご飯 ミニチキン エビマヨ ピーマンみそ炒め キャベツおかか和え パイン缶	ご飯 さば味噌煮 子ぎつねサラダ 沢煮椀 りんごタルト	18 月				28 木	ご飯 かにかま玉子焼き 根菜さつまいも揚げ煮 みそ汁	ナン キーマカレー 野菜サラダ 飲むヨーグルト	ご飯 さば油淋鶏 白菜ツナピリ辛和え 厚揚げ中華煮
9 土	フルーツデニッシュ ネオバター ハムエッグ スパゲティサラダ 牛乳	他人丼 里芋コロッケ 付け合わせ野菜 グレープゼリー	ご飯 豚しゃぶ風 きゅうりわかめ酢の物 高野豆腐煮	19 火	くるみブレッド サンドック ベーコン玉子焼き マカロニサラダ 牛乳	ご飯 エビカツ 里芋肉みそ炒め きゅうりゆかり和え 人参しりしり パイン缶	ご飯 鶏肉甘みそ炒め もやし青菜和え れんこん団子汁	29 金	ご飯 かぼちゃそぼろ煮 キャベツツナ和え みそ汁	みそラーメン 揚げ餃子 付け合わせ野菜 チーズタルト	ご飯 麻婆豆腐 野菜チヂミ ワンタンスープ
10 日	食パン ジャム・チーズ オムレツ アスパラツナマヨサラダ りんごジュース	焼き鳥丼 コーンスローサラダ ヨーグルト風ムース	ご飯 青椒肉絲 小松菜かにかまあん キムチスープ	20 水	ご飯 さば照焼き 小松菜お浸し みそ汁	チャーハン 肉焼売 れんこん金平 ツナナムル ミニトマト ゼリー・ミニジュース	ご飯 チェイクボックム ほうれん草ナムル 塩スープ パバロアシュークリーム	30 土	おさつブレッド ウインナーフランス ベーコンエッグ タラモサラダ 牛乳	ルーローハン チョレギサラダ ごまプリン	ご飯 かれない煮つけ 三色なます 豆乳汁
備 考	※食物アレルギーへの個別対応は実施しておりません。 材料の関係で献立が変更することもあります。										

今月の平均給与栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1638kcal	64.2g	54.0g	233.5g	7.5g