

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	
1 水	ごはん さば生姜煮 ツナごま和え みそ汁	牛肉ピラフ イカフリッター ブロッコリーツナサラダ 人参しりしり ゼリー・ジュース	ごはん 揚げ出し豆腐 おでん風煮物 ミニ大福	11 土 ツチパン ウィンナー巻玉子焼き ヘルシーサラダ 牛乳	豚キムチ丼 チョレギ風サラダ チーズタルト	外注弁当	21 火 おさつブレッド 塩パン ラザーニャ アスパラベーコン カットパイン ジョア	ごはん レモンハーブチキン 大学芋 ピーマンソース炒め キャベツおかか和え 黄桃シロップ漬け	ごはん ぶりの照焼 きゅうりとしらすの酢の物 豚汁 抹茶ワッフル	
2 木	ごはん きんぴら肉団子 小松菜炒め煮 みそ汁	(パンセット) パン 魚肉ソーセージ みかんゼリー さつまいもチップス 水		12 日 食パン ジャム・チーズ ケチャップ肉団子 さつまいもサラダ 牛乳	ひよこ豆入りキーマカレー サラダ 飲むヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 中華和え えびだんごスープ	22 水 ごはん いわしみそ煮 小松菜お浸し すまし汁	外注弁当	ごはん ブルコギビーフ 海藻サラダ 塩スープ	
3 金				13 月 ごはん だし巻き玉子 ごぼう鶏そぼろ和え みそ汁	外注弁当	さつまいもごはん カレイの煮つけ 付け合わせ野菜 ささみときゅうりの酢の物 誕生日ケーキ	23 木 ゼブラパン チキンピカタ マカロニサラダ 牛乳	ほうとう風うどん 鶏の天ぷら 付け合わせ野菜 りんごゼリー	ごはん 鶏肉バジルソテー カリフラワーサラダ 豆乳コーンポタージュ	
4 土				14 火 ブルーベリーブレッド もちもちチーズパン オムレツ かぼちゃサラダ 牛乳	ごはん 白身魚フライ タルタルソース 系こん明太子炒め ピーマンみそ炒め きゅうりのゆかり和え	ごはん 和風ハンバーグ もやしと青菜の和え物 豆乳汁	24 金 ごはん かにかま玉子焼き 野菜の煮物 みそ汁	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 里芋の肉みそ和え 小松菜の和え物 ピーマン葱炒め マンゴー	ごはん きびなごカリフライ 車麩と青菜の和え物 フルーツボンチ	
5 日				15 水 ごはん さばみぞれ煮 キャベツごま和え みそ汁	焼きそば 豆腐ナゲット いんげんマヨサラダ 人参とツナの生姜きんぴら ゼリー・ジュース	ごはん ポークチャップ ポパイサラダ 秋のシチュー ヨーグルト風ムース	25 土 カレードッグパン オムレツ スバゲティサラダ 牛乳	焼き鳥丼 里芋コロッケ 付け合わせ野菜 お米のムース	ごはん ゆで豚のゴマダレ和え かぼちゃの煮物 つみれのみそ汁	
6 月	ごはん 蓮根と挽肉の照焼 切干大根煮 みそ汁	ごはん ピーマン肉詰めフライ エビマヨ ほうれん草甘辛炒め もやしナムル みかんシロップ漬け	外注弁当	16 木 コッペパン たまごサンドの具 ほうれん草グラタン トマト 牛乳	ごはん チーズはんぺんフライ エビチリ ツナ小松菜和え パプリカソテー 白花豆の甘煮	外注弁当	26 日 食パン ジャム・チーズ ベーコン巻玉子焼き カルボナーラサラダ ぶどうジュース	ポークカレー サラダ 飲むヨーグルト	ごはん 鶏肉のヤンニョムソース ほうれん草のナムル ワントンスープ	
7 火	チョコクロワッサン エビ ハムチーズピカタ ポテトサラダ 牛乳	ごはん イカステーキ のり塩ポテト いんげんごま和え 人参ともやしのボン酢和え ハインシロップ漬け	ごはん ビーフタコライスの具 コールスローサラダ かぼちゃのミルクスープ ガトーショコラ	17 金 ごはん 玉子焼きあまくち 大根みそ煮 すまし汁	(パンセット) パン チーズかまぼこ ぶどうゼリー アーモンドフィッシュ 水		27 月 ごはん 五目玉子焼き うの花サラダ みそ汁	外注弁当	チュモッパ風混ぜご飯 チャブチエ ささみのキムチ和え フルーツ杏仁豆腐	
8 水	ごはん いわしのゆずすだちおろし煮 ほうれん草お浸し みそ汁	外注弁当	ごはん 納豆 茶わん蒸し 磯香和え 沢煮椀 お米のタルト	18 土			28 火 アメリカンエッグパン チーズ肉団子 ほうれん草ソテー オレンジ 牛乳	ごはん タンドリーチキン こぶき芋 チンゲン菜ソテー パプリカナムル チーズ	ごはん 納豆 鮭の南蛮あんかけ 里芋のごま和え 白玉汁 スイートポテト	
9 木	ピザパン オムレツ キャベツソテー ジョア チーズ	ジャージャー麺 春巻き 付け合わせ野菜 ヨーグルトクレープ	ごはん ジャージャン豆腐 春雨サラダ フルーツカクテル	19 日			29 水 ごはん さんまおかか煮 ごぼうサラダ みそ汁	三色弁当 肉焼売 ツナナムル キャベツゆかり和え ミニトマト ゼリー・ジュース	外注弁当	
10 金	ごはん 照焼肉団子 れんこんきんぴら みそ汁	ハヤシライス サラダ オレンジジュース	ごはん 鶏肉のハニーマスタードソース 拌三絲 ほうれん草のスープ マンゴープリン	20 月	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	ごはん チキンチーズ大葉巻き コンソメポテト ブロッコリーハムサラダ 白菜塩昆布和え 煮玉子	外注弁当	30 木 コッペパン ホットドッグの具 ツナサラダ ジョア	親子丼 さつまいもコロッケ 付け合わせ野菜 プリン	ごはん 豚肉のBBQソース 小松菜とトマトのサラダ 根菜のカレーチャウダー
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
1617kcal	63.3g	55.2g	225.3g	7.2g