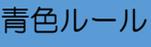


	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食							
1月	 <p>冬休み</p>			11 木	パンズ ハンバーガーの具 キャベツソテー 牛乳	ごはん 白身魚フライ タルタルソース のり塩ポテト フロッキーツナサラダ 人参しりしり	ごはん シーフードグラタン ポパイサラダ ポトフ風スープ	21 日						
2火				12 金	ごはん 五目玉子焼き ひじき煮 みそ汁	ごはん たれ付きカツ 糸こん明太子炒め 小松菜和え物 もやしナムル チーズ	ごはん 鶏バジルソテー キャベツレモンサラダ かぼちゅミルクスープ プリン	ごはん 鮭塩糀焼き 切干大根煮 みそ汁	ごはん タンドリーチキン なす肉みそ炒め フロッキーマヨサラダ 人参ツナ生姜金平 白花豆甘煮	22 月			炊き込みごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりしらす酢の物 沢煮椀 お米のムース	
3水				13 土	サンドック グチャップミートボール ほうれん草グラタン ゆでフロッキー 牛乳	みそ五目うどん 鶏天ぷら 付け合わせ野菜 りんごジュース	ごはん 焼き餃子 中華和え 春雨スープ	チョコブレッド もちもちチーズ オムレツ アスパラベーコン 牛乳	外注弁当	ごはん ぶり照り焼き コーンしらすサラダ 高野豆腐煮	23 火			
4木				14 日	食パン ジャム・チーズ オムレツ スパゲティサラダ 牛乳	ビーフカレー サラダ 飲むヨーグルト	ごはん 豚塩ダレ炒め かぼちゅ煮 豆乳汁	ごはん れんこん挽肉照焼 大根みそ煮 すまし汁	牛肉ピラフ イカフリッター いんげんソテー パブリカツナ生姜和え ゼリー・ジュース	ごはん 家常豆腐 海藻サラダ えび団子スープ 黒ごまプリン	24 水			
5金	 <p>青色ルール</p>			15 月	ごはん 炒り豆腐包み焼き ごぼう鶏そぼろ みそ汁	ごはん エビカツ 里芋肉みそ炒め ピーマンソース炒め 人参もやしポン酢和え 煮玉子	(国試応援献立) チュモツパ風混ぜご飯 ヤンニョムチキン チーズフォンデュ風 桃のタルト	25 木	コッパパン タマゴサンドの具 ほうれん草ソテー いちご 牛乳	ごはん 鶏竜田揚げ 大学芋 ピーマンみそ炒め きゅうりゆかり和え みかんシロップ漬け	ごはん ハンバーグ マセドアンサラダ 野菜スープ			
6土				16 火	くるみブレッド 塩パン ラザーニャ かぼちゅサラダ 牛乳	外注弁当	ごはん トンテキBBQソース コールスローサラダ クラムチャウダー	ごはん かにかま玉子焼き 野沢菜煮物 みそ汁	ごはん ミニチキン たけのこ土佐煮 いんげんごま和え キャベツおかか和え ミニトマト・フルーツミックス	ごはん さば味噌煮 車麩青菜和え 寄せ鍋風 みかんタルト	26 金			
7日				17 水	ごはん さばみぞれ煮 おくらごま和え みそ汁	焼きそば 豆腐ナゲット チンゲン菜ソテー パブリカナムル ゼリー・ジュース	ごはん 中華丼の具 麻婆春雨 肉団子スープ チーズタルト	カレーパン チーズミートボール さつまいもサラダ 牛乳	豚キムチ丼 チョレギサラダ ヨーグルト	ごはん ポークチャップ れんこんマヨサラダ 豆乳コーンポタージュ	27 土			
8月				18 木	コッパパン ホットドッグの具 ポテトサラダ オレンジ 牛乳	ごはん 蓮根挟み揚げ こふき芋 ツナ小松菜和え ピーマンだけのご炒め 黄桃シロップ漬け	ごはん 納豆 カレイ煮つけ 磯香和え 冬野菜みそ汁 夕川焼き(カスタード)	食パン ジャム・チーズ ツナサラダ とうもろこしグラタン 牛乳	焼き鳥丼 さつまいもコロケ 付け合わせ野菜 りんご	ごはん 回鍋肉 白菜ツナピリ辛和え ほうれん草スープ	28 日			
9火	19 金	チョコクロワッサン エビ チキンピカタ マカロニサラダ ジョア	わかめごはん チーズ大葉チキンカツ チキンナゲット きんぴらごぼう ツナナムル パブリカソテー	ごはん 麻婆豆腐 拌三絲 水餃子スープ マンゴープリン	ごはん だし巻き玉子 小松菜炒め煮 みそ汁	(パンセット) パン 魚肉ソーセージ 白桃ゼリー みかん 水	29 月	ごはん 玉子焼きあまくち れんこんきんぴら みそ汁	ごはん ピーマン肉詰めフライ コンソメポテト いんげんマヨ和え もやしソテー マンゴー	ごはん 鮭チーズムニエル ツナコーンサラダ ミネストローネ ブルーベリークレープ				
10水	20 土	ごはん いわし梅煮 ごぼうサラダ みそ汁	外注弁当	ごはん プルコギ ささみキムチ和え 塩スープ ヨーグルト風ムース				20 土	おさつブレッド 塩パン ハムチーズピカタ 野菜キッシュ ゆでフロッキー 牛乳	カツカレー サラダ 飲むヨーグルト	ごはん 納豆 鶏肉甘みそ炒め もやし青菜和え いか里芋含め煮			
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。			31 水	ごはん さんまおかか煮 うの花サラダ みそ汁	外注弁当	ごはん フーチャンフルー ほうれん草お浸し 白玉汁 抹茶ワッフル							

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
1659kcal	65.5g	59.2g	226.2g	7.6g