

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1月	ご飯 納豆 炒り豆腐の包み焼き 野沢菜の煮物 みそ汁	ご飯 たれ付きカツ こんにゃくピリ辛煮 チンゲン菜ソテー 人参ツナきんぴら チーズ	ご飯 鶏バジルソテー 大根マヨサラダ オニオンスープ	11 木	パン オムレツ 枝豆ツナサラダ 牛乳	ご飯 チーズ大葉チキンカツ こぶき芋 いんげんごま和え 人参ツナきんぴら マンゴー	ポークカレー コールスローサラダ	21 日			
2火	パン ベーコン卵焼き キャベツソテー ショア	ご飯 白身魚フライ タルタルソース さといも肉みそ和え ブロッコリーツナサラダ パプリカソテー	ご飯 チースタッカルビ 中華和え フルーツ杏仁	12 金	ご飯 鮭塩焼き 小松菜お浸し みそ汁	パンセット		22 月	青色ルール		
3水	ご飯 れんこん挽肉照焼 ひじき煮 みそ汁	塩焼きそば チキンナゲット ツナナムル いんげんソテー ミニトマトゼリー	ひじきご飯 カレイから揚げ 付け合わせ 肉じゃが	13 土				23 火			
4木	パン トマトミートオムレツ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 マヨたまカツ エビチリ ピーマンみそ炒め ちくわごま照り焼き みかん缶	七夕☆ とうもろこしご飯 星のハンバーグ ポテトサラダ すまし汁 七夕ゼリー	14 日				24 水			
5金	ご飯 かぼちゃそぼろ煮 ごぼうサラダ みそ汁	ご飯 タンドリーチキン のり塩ポテト いんげんソテー 人参もやしポン酢 パイン缶	ご飯 鮭チーズムニエル コールスローサラダ ココロトマトスープ	15 月				25 木			
6土	パン ラザーニャ ほうれん草ソテー 牛乳	ナン キーマカレー サラダ	ご飯 回鍋肉 白菜ツナピリ辛和え ワンタンスープ	16 火	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 キャベツお浸し みそ汁	ご飯 ミニチキン こんにゃくピリ辛煮 ツナ小松菜和え 人参しりしり 黄桃缶	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ ほうれん草スープ	26 金			
7日	食パン ジャム・チーズ プチキッシュ カルボナーラサラダ りんごジュース	豚キムチ丼 チョコレギサラダ	ご飯 鶏みそマヨネーズ焼き こぎつねサラダ みそ汁	17 水	食パン ジャム・チーズ ウインナー玉子焼き ポテトサラダ 牛乳	三食弁当 肉焼売 たこ焼き 白菜塩昆布和え 付け合わせ ゼリー	ご飯 ぶりの照り焼き きゅうりとしらたまの酢の物 沢煮椀 チョコタルト	27 土			
8月	ご飯 だし巻き玉子 ごぼう鶏そぼろ みそ汁	ご飯 鶏つくね こんにゃくおかか煮 ピーマンみそ炒め チンゲン菜ナムル チーズ	ご飯 シーフードグラタン トマト玉子炒め カレースープ	18 木	ご飯 さば塩焼き もやしごま和え みそ汁	わかめご飯 チーズはんぺんフライ エビマヨ きゅうりゆかり和え もやしナムル 煮卵	ご飯 ハンバーグ カルボナーラパスタサラダ 野菜スープ	28 日			
9火	パン ミートボール アスパラベーコン 牛乳	梅ごはん 蓮根挟み揚げ 糸こんにゃく明太子 きゅうりゆかり和え なすピリ辛煮 みかん缶	ご飯 鶏肉のヤンニョムソース ほうれん草のナムル 塩スープ	19 金	ご飯 カニカマ玉子焼き キャベツお浸し みそ汁	パンセット		29 月			
10水	ご飯 いわし生姜煮 ほうれん草お浸し みそ汁	チャーハン 揚げ餃子 パプリカナムル ブロッコリーゼリー	ご飯 豚塩だれ炒め キャベツかにかまの酢の物 けんちん汁	20 土				30 火			
備考	※材料の関係で献立が変更することもありますので、よろしくお願いします。										

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
1620kcal	63.5g	59.5g	214.1g	8.1g