

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	
1日				ご飯 さんまおかつ煮 ツナごま和え みそ汁	三食弁当 イカフリッター ピーマンだけの炒め ミニトマト ゼリー	ご飯 豚肉生姜焼き 即席漬け風 れんこん団子汁				
2月	ご飯 ミニハンバーグ 切り干し大根煮 みそ汁	ご飯 鶏つくね エビマヨ チンゲン菜ソテー もやしナムル マンゴー缶	ご飯 ブルコギ 凉拌三絲 ワンタンスープ	パン チキンピカタ アスパラベーコン 牛乳	ご飯 タンドリーチキン のり塩ポテト にんじんしりしり きゅうりおかつ和え 煮卵	カレー ベーコンサラダ フルーツサンドの具 クラッカー				
3火	パン ミートボール さつまいもサラダ 牛乳	ご飯 チキンカツ 糸こん明太子炒め なすピリ辛煮 いんげんごま和え パイン缶	わかめご飯 豆腐ハンバーグ 磯香和え みそ汁 りんごタルト	ご飯 厚揚げそぼろ煮 キャベツお浸し みそ汁	パンセット					
4水	ご飯 いわし生姜煮 かぼちゃサラダ みそ汁	焼きそば 豆腐ナゲット ミニアメリカンドッグ パプリカナムル ブロッコリー ゼリー	ご飯 鮭のマヨコーン焼き ほうれん草ソテー ココロトマトスープ				パン かぼちゃグラタン ブロッコリーハムサラダ 牛乳	ご飯 メンチカツ 人参ツナきんぴら なすピリ辛煮 きゅうりゆかり和え チーズ	ご飯 チーズスタッカルビ ほうれん草ナムル 塩スープ	
5木	パン オムレツ キャベツソテー ジョア	ご飯 えび餃子 人参ツナきんぴら たけのこ土佐煮 ブロッコリーハムサラダ 黄桃缶	ご飯 鶏甘みそ炒め 大根和風サラダ にらたまスープ				ご飯 さば塩焼き いんげんごま和え みそ汁	わかめご飯 チーズはんぺんフライ ピーマン筍炒め 白菜塩昆布和え もやしナムル パイン缶	ご飯 鮭と秋野菜のホイル焼き 蓮根マヨサラダ みそ汁	
6金	ご飯 蓮根ひき肉照焼 ほうれん草お浸し みそ汁	ご飯 白身魚フライ タルタルソース ちくわごま照り焼き こぶき芋 人参もやしポン酢	ご飯 豚しゃぶ風 三色なます みそ汁				パン チーズオムレツ ポテトサラダ 牛乳	ペッパーライス チーズドッグ ミニサラダ	ご飯 豚肉BBQソース焼き ポパイサラダ フルーツカクテル	
7土	パン プチキッシュ ミニサラダ 牛乳	カレー チキンナゲット ポテトサラダ 付け合わせ野菜	ご飯 さつまいも豆腐グラタン キャベツレモンサラダ チリコンカン	パン 野菜グラタン コールスローサラダ 牛乳	ご飯 若鶏のごま照焼 金平ごぼう こんにゃくおかつ煮 ツナ小松菜和え チーズ	ご飯 回鍋肉 海藻サラダ 水餃子スープ	ご飯 ハムエッグ れんこん金平 みそ汁	焼き鳥丼 さつまいもクロック 磯香和え	ご飯 シーフードグラタン なすミートソース炒め カレースープ	
8日	食パン ジャム・チーズ ウイナー ほうれん草ソテー シチュー	豚丼 コーンしらすサラダ	ご飯 鶏バジルソテー かぼちゃチーズサラダ オニオンスープ	ご飯 照焼ミートボール 春雨サラダ みそ汁	チャーハン 海鮮焼売 コンソメポテト いんげんマヨ和え ミニトマト ゼリー	ご飯 カツオフライ 付け合わせ野菜 きゅうりとさつまいもの酢の物 高野豆腐照り煮	パン ラザーニャ かぼちゃサラダ 牛乳	みそラーメン 餃子 タラモサラダ 付け合わせ野菜	きのこご飯 とり天 きゅうりの酢味噌和え 肉じゃが	
9月	ご飯 焼売 もやしごま和え みそ汁	ご飯 鶏のから揚げ 大学芋 いんげんソテー もやしナムル マンゴー缶	ご飯 ぶり照り焼き ささみ梅和え 沢煮椀	パン トマトミートオムレツ カルポナーラサラダ ジョア	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 ほうれん草ごま和え みそ汁	栗ご飯 肉団子黒酢あんかけ 切り干し大根のサラダ 白玉汁	パン トマトミートオムレツ カルポナーラサラダ ジョア	食パン ジャム・チーズ ミートボール 枝豆ツナマヨサラダ シチュー	ルーローハン チョコレギサラダ	ご飯 和風ハンバーグ ツナコーンサラダ 豆乳汁
10火	パン ウイナー卵焼き マカロニサラダ 牛乳	ご飯 蓮根の挟み揚げ ほうれん草甘辛炒め こんにゃくピリ辛煮 キャベツゆかり和え チーズ	ご飯 麻婆豆腐 野菜チヂミ えび団子スープ	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 ほうれん草ごま和え みそ汁	文化祭		ご飯 納豆 ウイナー おくらごま和え みそ汁	豚キムチ丼 春巻き 付け合わせ野菜	ご飯 さば油淋鶏 春雨サラダ 厚揚げ中華煮	
備考	※材料の関係で献立が変更することもありますので、よろしくお願ひします。									

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
1687kcal	63.7g	64.0g	220.6g	7.7g