

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
	チョコクロワッサン エビ チキンピカタ キャベツのソテー ^水	カレーピラフ おさかなナゲット ささみごまみそ和え さつまいもサラダ ゼリー	ご飯 豆腐ハンバーグ 高野豆腐照り煮 みそ汁	11 土			21 火		
2 木	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 ツナごま和え みそ汁	ご飯 タンドリーチキン もやしナムル のり塩ポテト 蓮根の煮物 チーズ	とうもろこしご飯 鶏肉ハニーマスター焼 かぼちゃカレーサラダ じゃがいもスープ	12 日			22 水	ご飯 野菜肉団子 もやしごま和え みそ汁	ご飯 さば野菜黒酢あんかけ 生揚げの炊き合せ 白玉汁
3 金	コーヒースト もちもちチーズ ラザーニヤ アスパラツナマヨサラダ ジョア	梅ご飯 鶏つくね イカステーキ 豆腐サラダ さつま汁	ご飯 豚肉甘辛ソース焼き 豆腐サラダ さつま汁	13 月			23 木	ブルーベリーブレッド もちもちチーズ チーズオムレツ アスパラベーコン 牛乳	そぼろ弁当 エビ焼壳 おくらごま和え たこ焼き ゼリー
4 土	ご飯 いわしみぞれ煮 おくらおかか和え みそ汁	五目うどん コロッケ 付け合わせ野菜 りんごゼリー	ご飯 青椒肉絲 野菜のチヂミ ワンタンスープ	14 火	ダブルチーズパン キッシュ ミニサラダ ショア ストロベリー	ご飯 若鶏ごま照焼 だし巻き卵 プロッコリーナサラダ 大豆じゃこの甘辛炒め パイン缶	24 金	ご飯 八宝菜 ささみキムチ和え 豚肉塩スープ	ご飯 さばの塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁
5 日	食パン ジャム・チーズ たまごサラダ コーンスープ	焼き肉丼 磯香和え	ご飯 ジンジャーサーモン コールスローサラダ オニオンスープ	15 水	ご飯 さんまのおかか煮 ヘルシーサラダ みそ汁	鮭チャーハン 牛ごぼうしぐれ煮 エビマヨ チンゲン菜ナムル ミニトマト ゼリー	25 土	ご飯 豚肉塩だれ炒め 小松菜和え物 豆乳汁	
6 月	ご飯 和風きんぴら包み焼き キャベツゆかり和え みそ汁	ご飯 ヤンニヨムチキン ミニえびシューマイ チンゲン菜ソテー ^ト たけのこ土佐煮 パイン缶	枝豆ご飯 シーフードピザソース焼き ツナコーンサラダ 野菜のミルクスープ	16 木	塩パン おさつブレッド ベーコン巻き玉子焼き キャベツソテー ^ト 牛乳	ご飯 旨辛チキン ごぼうミニバーグ 磯香和え みそ汁	26 日	鶏ごぼう混ぜご飯 カレイの唐揚げ 磯香和え みそ汁	
7 火	バターフランス チョコデニッシュ トマトミートオムレツ ほうれん草ソテー ^ト 牛乳	ご飯 鮭チーズフライ パプリカソテー ^ト さつまいも甘煮 いんげんごま和え 煮卵	ご飯 さばの塩焼き さみの梅和え 肉じゃが	17 金	ご飯 わなかご飯 じゃがいもそぼろ煮 れんこんきんぴら みそ汁	ご飯 鮭マヨコーン焼き 白菜ツナピリ辛和え 枝豆ツナサラダ プロッコリー・ミニトマト チーズ	27 月	ゼブラパン チキンオーブン焼き さつまいもサラダ ジョア	ご飯 ハンバーグ ケチャップ マカロニサラダ パプリカツナマリネ プロッコリーカレー炒め
8 水	ご飯 玉子焼き ごぼう鶏そぼろ和え みそ汁	チキンピラフ コーンコロッケ ピーマンみそ炒め じゃがいもおかか煮 ゼリー	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 肉団子スープ	18 土	備蓄パン チーズ入りミートボール 野菜サラダ ショア ブルーベリー	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ	28 火	塩パン チョコブレッド かぼちゃグラタン キャベツレモンサラダ 牛乳	ご飯 たれカツ にんじんポン酢和え エビチリ キャベツおかか和え マンゴー缶
9 木	ツナランチパン 抹茶ブレッド ハムチーズピカタ 白菜ごま和え 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜炒め 白菜塩昆布和え プロッコリーコンソメ炒め チーズ	ご飯 鶏肉の甘みそ炒め きゅうりとさつま揚げの酢 蓮根だんご汁	19 日	コッペパン ツナサラダ 付け合わせ野菜 牛乳	肉うどん とうもろこしの香ばし揚げ ミニたい焼き	29 水	ご飯 照焼肉団子 切干大根炒め煮 みそ汁	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ ちくわのごま照焼 いんげんごま和え のり塩ポテト 白花豆甘煮
10 金	ご飯 さばの味噌煮 ちくわひじきマヨ和え みそ汁	パンセット		20 月	ご飯 肉焼壳 うの花サラダ みそ汁	ご飯 鶏肉の竜田揚げ イカステーキ プロッコリーソテー ^ト こふき芋 黄桃缶	30 木	野菜ビザパン オムレツ ピーマンソテー ^ト 牛乳	ご飯 イカフリッター ミニ焼きそば ほうれん草甘辛炒め にんじん生姜きんぴら チーズ
備考	※材料の関係で献立を変更することがあります。						31 金	ご飯 厚揚げそぼろ煮 ほうれん草ごま和え みそ汁	パンセット

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
1623kcal	66.7g	50.7g	233.0g	7.8g