

	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(なめこ) 高野豆腐のあんかけ ほうれん草お浸し たらこふりかけ 385kcal	ご飯 みそ汁 (小町麩・ネギ) えびと野菜炒め ゴマみそ和え 梅びしお 404kcal	黒糖パン ミニ白あんパン 牛乳(冷) クリームシチュー 野菜サラダ 474kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) 炒り卵 なすの炒め煮 ゆずみそ 515kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) 魚肉ソーセージと アスパラ炒め 納豆 赤しその実漬 478kcal	食パン ブルーベリージャムサンド 牛乳(冷) コンソメ煮 ツナサラダ 600kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 豆腐の卵あんかけ チンゲン菜の 辛子和え たいみそ 402kcal
昼	ご飯 みそ汁(じゃが芋) メバルのレモン焼 大根のピリ辛炒め キャベツの ゆかり和え  466kcal	おにぎり (菜飯・ゆかり) すまし汁 (豆腐・ネギ) 鶏肉唐揚げ 厚焼き卵 ブロッコリー炒め オレンジ 576kcal	ご飯 みそ汁 (もやし・人参) 銀鮭の塩焼 南瓜のいところ煮 春菊和え  567kcal	ご飯 コンソメスープ (白菜・ベーコン) あぶらカレイの トマトソース ごぼうサラダ マンゴー  588kcal	しょう油ラーメン 海鮮シュウマイ みかんゼリー  530kcal	ご飯 みそ汁(大根・あおさ) 赤魚のあんかけ 金平ゴボウ 柿  473kcal	ご飯 みそ汁 (白玉麩・ネギ) 鶏肉のバター焼 刻み昆布煮 なすの生姜和え  488kcal
おやつ	抹茶ようかん 85kcal	いちごフルーチェ 44kcal	クレープ 72kcal	あんどーナッツ 91kcal	黒糖カステラ 88kcal	紅茶ケーキ 70kcal	もみじまんじゅう 98kcal
夕	ご飯 みそ汁(庄内麩) ぎせい豆腐 さつまいもの金平風 しば漬  541kcal	ご飯 みそ汁 (玉ネギ・貝割菜) ホキのみそマヨ焼 大根あんかけ ほうれん草の しらすかけ  482kcal	ご飯 すまし汁 (そうめん・花麩) 豚肉と青菜炒め インゲン炒り煮 なめ茸和え  570kcal	ご飯 中華スープ (春雨・しいたけ) マーボー豆腐 冬瓜煮 ナムル  540kcal	ご飯 みそ汁 (里芋・万能ネギ) トンカツ じゃが芋煮 白菜のゆず漬 541kcal	麦ご飯 きのこと汁 和風ハンバーグ 白滝のまさご和え とろろ芋  516kcal	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鱈の金山寺みそ焼 里芋煮 刻みたくあん  516kcal

9日は菜飯とゆかりのおにぎりです。

