



	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(南瓜) ぎせい豆腐 菜種和え のりの佃煮 477kcal	ミニあんパン 黒糖ロール 牛乳(冷) オムレツ ツナとキャベツ煮 517kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) ハンペン煮 卵の花 卵ふりかけ 433kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 湯葉巻の煮物 納豆 つぼ漬け 465kcal	ご飯 みそ汁() 厚焼き卵 豆腐しんじょう煮 ゆずみそ 473kcal	ミニクリームパン クロワッサン 牛乳(冷) チキンボールの クリーム煮 ブロッコリーソテー 482kcal	ご飯 みそ汁(もやし) 豆腐のあんかけ 根菜炒り煮 のりの佃煮 444kcal
昼	ご飯 みそ汁 (しいたけ・大根) 黒むつの漬焼 ふき煮 白菜生姜しょう油和え 504kcal	みそラーメン チンゲン菜和え みかん缶  471kcal	ご飯 ワンタンスープ 赤魚の中華煮 野菜炒め 杏仁豆腐  521kcal	ご飯 中華スープ バンガシウスの トマト風味ソース 冬瓜の旨煮 南瓜サラダ  503kcal	ひき肉のカレー コンソメスープ (しろな) ズッキーニソテー キウイ  543kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・みつば) 鯖のオープン焼 アスパラソテー オレンジ  578kcal	鶏の照焼き丼 みそ汁 (しめじ・玉ネギ) レンコン甘辛煮 キャベツの磯香和え 538kcal
おやつ	ミニあんまん 114kcal	蒸しパン 99kcal	バームクーヘン 106kcal	豆乳焼きドーナッツ 73kcal	抹茶水ようかん 66kcal	いちごババロア 76kcal	青りんごゼリー 62kcal
夕	ご飯 すまし汁 (わかめ・花麩) 肉野菜炒め レンコンサラダ 桜漬け  565kcal	ご飯 すまし汁 モウカ餃のみそ焼 金平大根 モロヘイヤポン酢和え 476kcal	ご飯 すまし汁 (おつゆ麩・水菜) えびと生揚げ炒め なすのおろし煮 ほうれん草のおひたし 516kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) ハンバーグ ササゲのソテー きのこのマリネ 514kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・油揚) メバルのゴマみそ焼 筑前煮 青かつば漬け  481kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) 豚肉の生姜炒め ひじき煮 冷やしトマト 537kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・青ネギ) ホキのみそマヨ焼 南瓜煮 山菜のおろし和え 507kcal

11 昼のバンガシウスは白身魚です。

