





	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(南瓜) ふんわり寄せ煮 ほうれん草白和え たらこふりかけ 467kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 豆腐と麩の煮物 オクラのおかか和え ゆずみそ 391kcal	食パン いちごジャムサンド 牛乳(冷) ロールキャベツ 青菜のマリネ 522kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 豚肉と白菜炒め煮 小松菜ナムル たいみそ 402kcal	バターロール ミニピーナッツパン 牛乳(冷) トマトソースオムレツ ツナと野菜の コンソメ煮 394kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) さつま揚げと大根煮 野菜ビーフン のりの佃煮 394kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) ぎせい豆腐あんかけ 白菜の中華煮 鮭ふりかけ kcal
昼	ご飯 みそ汁(大根・葉大根) 鶏肉の梅しそ焼 エリンギ「ソテー」 ブロッコリーの おかか和え  518kcal	ご飯 すまし汁(みつば・麩) ホイコーロー 春雨和え オレンジ  495kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 酢鶏 高野豆腐煮 ほうれん草ゴマ和え  505kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鮭のチーズ焼 切り干し大根煮 もやしのお浸し  500kcal	レタスチャーハン 中華スープ (わかめ・玉ネギ) 肉団子と大根の ゆず風味煮 スパゲティースアラダ  557kcal	スパゲティ ナポリタン コンソメスープ (ミックスベジタブル) 卵と青菜炒め 大学芋  702kcal	ご飯 コンソメスープ (コーン) シイラのピカタ 白滝の炒り煮 青菜の磯香和え  475kcal
おやつ	コーヒーゼリー 61kcal	りんごケーキ 111kcal	どら焼き 112kcal	プリン 72kcal	かき氷 	水ようかん 65kcal	抹茶ババロア 73kcal
夕	ご飯 すまし汁(庄内麩) 厚揚げのみそ炒め さつま芋サラダ モロヘイヤ和え  566kcal	ご飯 中華スープ (人参・インゲン) 焼き餃子 もやしのカレー炒め パイン缶 469kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) 五目卵焼き 金平ゴボウ 赤かっぱ漬  539kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・ネギ) 豚肉となす煮 ブロッコリーサラダ マンゴー缶 602kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) シーフードと春雨の 中華旨煮 カリフラワーの しょう油炒め 春菊和え 463kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 豚肉の生姜焼き 冬瓜煮 ほうれん草の おかか和え 438kcal	ご飯 コンソメスープ (白菜) デミグラスソース ハンバーグ インゲンソテー 白桃缶 613kcal

15 昼の酢鶏は酢豚の鶏肉版です。

