

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
1 金	ご飯 野菜肉団子 ひじきの五目煮 みそ汁	ご飯 鶏肉マーメイド焼き チンゲン菜椎茸ソテー パブリカナムル じゃがいもおなか煮 煮卵		11 月 ご飯 豆腐のそぼろあん包み 切干大根煮 みそ汁	チーズ大葉チキンカツ ミートボール いんげんごま和え ちくわごま照り焼き パイン缶	ご飯 豚肉カレー焼き チキンサラダ 野菜スープ	21 木 ご飯 きんぴら肉団子 キャベツごま和え みそ汁	ご飯 鶏つくね炭火焼 きゅうりゆかり和え 大豆トマト煮 ポテトサラダ 型抜きチーズ	ご飯 さばのりパン粉焼き 納豆 即席漬け風 白玉汁
2 土			12 火 食パン (ジャム・チーズ) たまごサラダ 付け合わせ野菜 ヨーグルト	ご飯 えびカツ のり塩ポテト フロッコリーごま和え ひとくちオムライス チーズ	ご飯 鶏肉甘みそ炒め 納豆 こぎつねサラダ にらたまスープ	22 金 食パン (ジャム・チーズ) オムレットマトミート コールスローサラダ ヨーグルト	わかめご飯 ヒレカツ ミニ焼きそば チンゲン菜レモンソテー 人参もやしポン酢和え みかん缶	ご飯 鶏肉ヤンニョムソース 中華和え わかめスープ	
3 日			13 水 ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草白和え みそ汁	チキンピラフ 豆腐ナゲット キャベツゆかり和え パブリカワインナーソテー ゼリー	ご飯 小籠包 豚肉ともやしのピリ辛炒め 豚バラ塩スープ	23 土 ご飯 いわしの蒲焼 ひじき五目煮 みそ汁		ご飯 鮭のホワイトソース焼き カリフラワーのオーロラサラダ ミネストローネ風スープ	
4 月			14 木 ワインナーフランス チョコクロワッサン プレーンオムレツ 枝豆ツナサラダ ジョア マスカット	ご飯 若鶏ごま照り焼き 里芋の肉みそ和え チンゲン菜ナムル きんぴらごぼう 黄桃缶	ひじきご飯 肉団子甘酢あんかけ かにかまサラダ 豚汁	24 日 ホットドッグ (セルフサンド) 焼きアスパラガス かぼちゃスープ	チキンカレー マカロニソテー	ご飯 ゆで豚ごまだれ和え じゃがピーマンみそ炒め れんこん団子汁	
5 火			15 金 ご飯 肉詰め信田煮 キャベツツナ和え みそ汁	パンセット		25 月 ご飯 厚焼玉子 鶏ごぼう炒め みそ汁	ご飯 ハンバーグ コンソメポテト ミニナポリタン フロッコリーのソテー パイン缶	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ えび団子スープ	
6 水			16 土			26 火 フランク たまごパン キッシュ 舞茸ときのこのマリネ ジョア	ご飯 さばの竜田揚げ もやし焼肉ソテー 卵の花サラダ エビマヨ チーズ	えだめご飯 鶏肉レモンペーパーソテー カリフラワーイカマリネ 野菜スープ	
7 木	ご飯 ワインナー玉子焼き かぶのそぼろ煮 みそ汁	わかめご飯 かつおフライ どうもろこし番はし揚げ ピーマン豚肉炒め きゅうりゆかり和え 型抜きチーズ	17 日 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 れんこんマヨサラダ いものこ汁 柏もち			27 水 ご飯 チーズ入り肉団子 れんこん金平 みそ汁	チキンライス メンチカツ カルボナーラサラダ ほうれん草ソテー ゼリー	ご飯 鮭の味噌幽電焼き 麻婆春雨 かきたま汁 抹茶ワッフル	
8 金	塩パン えびグラタン キャベツごまマヨ和え 牛乳	焼きそば 黒豚焼売 フロッコリーハムサラダ こぶき芋 ゼリー	18 月 コッパパン ハムチーズサンドの具 スパゲティサラダ ヨーグルト	ご飯 鶏肉竜田揚げ 切干大根豆サラダ フロッコリーさきみ炒め にんじんミニシューマイ マンゴー	ご飯 ボークチャップ がぼちゃとチーズのカレーサラダ 野菜のミルクスープ	28 木 食パン (ジャム・チーズ) ベーコン玉子焼き マカロニサラダ 牛乳	ご飯 レモンハーフチキン にんじんミニシューマイ さつまいも甘露煮 小松菜炒め煮 黒豆煮	ご飯 肉野菜みそ炒め 納豆 鶏つみれ汁	
9 土			19 火 ご飯 カニカマ玉子焼き ごぼうサラダ みそ汁	ご飯 鮭チーズフライ 人参ツナきんぴら 小松菜ちくわみそマヨ和え こんにゃくピリ辛煮 煮卵	鶏肉炊き込みご飯 豆腐ハンバーグ もやしごま和え 肉じゃが いちごゼリー	29 金 ご飯 和風炒り豆腐包み焼き 白菜ちくわ煮いたし みそ汁	パンセット		
10 日			20 水 ガーリックフランス コーヒブレッド ラザーニャ アスパラツナマヨサラダ 牛乳	チャーハン チーズはんぺんフライ いんげんマヨ和え もやしツナナムル ゼリー	ご飯 豚肉塩だれ炒め じゃがいもおなかマヨ和え 豆乳汁	30 土			
備考	※材料の関係で献立を変更することがあります。						31 日		

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
1572kcal	63.8g	49.9g	224.5g	7.3g