

週間献立表

		2月28日(日)	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)	3月5日(金)	3月6日(土)
朝食	A 洋食	野菜とベーコンの豆乳クリーム煮 大根のサラダ パン 牛乳	大豆と茄子のトマト煮 カリフラワーのサラダ パン 牛乳	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ パン コーンスープ 牛乳	ロールキャベツのポトフ風 スパゲティサラダ パン 牛乳	ミートオムレツ 花野菜サラダ パン コンソメスープ 牛乳	ウインナーソーテー 白菜とツナのサラダ パン ポタージュ 牛乳	えび団子のコンソメ煮 キャベツの和えもの パン 牛乳
	B 和食	鶏つくねの野菜あんかけ 大根のサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	さつま揚げの生姜焼き ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	さけの塩焼き 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	はんぺんバター焼き 花野菜サラダ ごはん 味噌汁 牛乳	五目厚焼卵 白菜とツナのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	玉子粥 厚揚げの煮物 キャベツの和えもの 牛乳
昼食	A	トマトキーマカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) 具だくさんスープ	サーモンフライ 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え ごはん 味噌汁	肉野菜炒め さつま芋の甘煮 アスパラの辛子和え ごはん	春のちらし寿司 炊き合わせ パンナコッタさくら風味ソース 鯛の潮汁	豚肉のガーリックケチャップ炒め クリームシチュー レタスとかにかまのサラダ ごはん	ビビンバ丼 しゅうまい チンゲン菜の中華和え 中華スープ	豚肉と豆腐のチャンプル 切干大根の煮もの 酢の物 ごはん すまし汁
	B	和風きのこスパゲティ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) 具だくさんスープ	関西風肉うどん 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え	焼きそば さつま芋の甘煮 アスパラの辛子和え 味噌汁		えびピラフ クリームシチュー レタスとかにかまのサラダ	ちゃんぽん しゅうまい チンゲン菜の中華和え	カツ丼 切干大根の煮もの 酢の物 すまし汁
おやつ		チョコブッセ	チーズ蒸しケーキ	抹茶クリームパンケーキ	ミニたいやき	ババロア	原宿ドック	グレープゼリー
夕食	A	たらの菜種焼き 金平ごぼう チンゲン菜の辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉のわさび醤油ソース 大根のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁	揚げ豆腐 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 青菜ごはん すまし汁	さわらの中華風あんかけ イカリングフライ 春雨サラダ ごはん 中華スープ	ほっけのみりん焼き 煮しめ 隠元のごま和え ごはん 味噌汁	茹で豚のポン酢ソース ごぼうの山椒風味炒め トマトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁	鶏肉のねぎ塩焼 三色ピーマンの炒め物 白菜漬け ごはん 赤だし
	B	豚角煮 金平ごぼう チンゲン菜の辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁	赤魚の照り焼 大根のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁	鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 青菜ごはん すまし汁	牛チゲ煮込み イカリングフライ 春雨サラダ ごはん 中華スープ	鶏肉のおろし煮 煮しめ 隠元のごま和え ごはん 味噌汁	たらの味噌マヨネーズ焼 ごぼうの山椒風味炒め トマトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁	あじの生姜煮 三色ピーマンの炒め物 白菜漬け ごはん 赤だし
日計	A	エネルギー: 1675kcal タンパク: 64.4g 脂質: 50.8g 食塩相: 9.1g	エネルギー: 1645kcal タンパク: 61.1g 脂質: 57.8g 食塩相: 7.3g	エネルギー: 1618kcal タンパク: 52.3g 脂質: 46.7g 食塩相: 6.9g	エネルギー: 1727kcal タンパク: 66.8g 脂質: 51.4g 食塩相: 7.0g	エネルギー: 1775kcal タンパク: 70.6g 脂質: 56.3g 食塩相: 9.7g	エネルギー: 1760kcal タンパク: 64.2g 脂質: 65.0g 食塩相: 11.7g	エネルギー: 1528kcal タンパク: 60.9g 脂質: 42.0g 食塩相: 9.2g
日計	B	エネルギー: 1913kcal タンパク: 64.2g 脂質: 65.0g 食塩相: 10.3g	エネルギー: 1924kcal タンパク: 64.2g 脂質: 65.0g 食塩相: 10.3g	エネルギー: 1630kcal タンパク: 62.4g 脂質: 37.6g 食塩相: 10.6g	エネルギー: 1513kcal タンパク: 56.7g 脂質: 33.7g 食塩相: 10.5g	エネルギー: 1892kcal タンパク: 61.9g 脂質: 58.5g 食塩相: 11.0g	エネルギー: 1651kcal タンパク: 66.2g 脂質: 43.2g 食塩相: 9.5g	エネルギー: 1735kcal タンパク: 64.1g 脂質: 55.9g 食塩相: 10.9g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		3月7日(日)	3月8日(月)	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	3月13日(土)
朝食	A 洋食	さつまいもとベーコンの豆乳煮込み 二色和え パン 牛乳	ハムとちんげん菜のソテー かにかまサラダ パン スープ 牛乳	ほうれん草と卵のソテー しる菜とツナのサラダ パン コンソメスープ 牛乳	魚肉ソーセージソテー 南瓜と枝豆のサラダ パン スープ 牛乳	ポトフ風 スパゲティサラダ パン 牛乳	ホットドッグ 豆サラダ デザート スープ 牛乳	ツナソテー ピーナツ和え パン ポタージュ 牛乳
	B 和食	豚肉と白菜の炒め煮 二色和え ごはん 味噌汁 牛乳	魚河岸揚げの含め煮 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	卵しらす粥 ハムと野菜の炒め物 しる菜とツナのサラダ 牛乳	お麩じゃが 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	鶏肉と根菜の煮物 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 豆サラダ ごはん 味噌汁 牛乳	明太子と大葉のお粥 高野豆腐の卵とじ ピーナツ和え 牛乳
昼食	A	松風焼風つくね 魚河岸揚げの煮物 大根サラダ ごはん 味噌汁	豚肉のマスタードソース タラモサラダ ピーチゼリー ごはん コンソメスープ	赤魚の粕漬焼き がんもどきの炊き合わせ 里芋のずんだ和え ごはん すまし汁	豚肉の柳川風 れんこんのピリ辛炒め なめたけ和え ごはん 味噌汁	チキンソテー デミソース カリフラワーサラダ メロンゼリー ごはん コンソメスープ	ミックスフライ 切干大根の煮物 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	味噌ちゃんこ鍋 南瓜の香り揚げ トマトと大葉の青じそ和え ごはん
	B	カレー南蛮うどん 魚河岸揚げの煮物 大根サラダ	シーフードピラフ タラモサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	みそ豚丼 蓮根と大葉の肉味噌丼 がんもどきの炊き合わせ 里芋のずんだ和え すまし汁	醤油ラーメン れんこんのピリ辛炒め なめたけ和え	白身魚のリヨネーズ焼き カリフラワーサラダ メロンゼリー ごはん コンソメスープ	さばの塩焼き 切干大根の煮物 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	あじの山賊焼き 南瓜の香り揚げ トマトと大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁
おやつ		どらやき	プリン	レモンカップケーキ	フルーツあんみつ	クリームコンフェ	もみじまんじゅう	フルーツヨーグルト
夕食	A	ほっけのみりん焼き じゃがいもの甘辛炒め 白和え ごはん 味噌汁	さけのムニエルピゴットソース アスパラベーコンソテー チーズサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ	ハンバーグ 和風おろしソース 切り昆布の煮物 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁	かれのいのたらこマヨ焼 マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ	さばの味噌漬け焼き ピーマンの当座煮 刻みおぐらの磯辺和え ごはん すまし汁	鶏つくね焼おろしぼん酢 れんこんの炒め煮 もやしとニラのおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁	ほっけの漬焼き 大根の海老あんかけ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁
	B	鶏むねのさっぱり野菜のせ じゃがいもの甘辛炒め 白和え ごはん 味噌汁	チキンピカタ アスパラベーコンソテー チーズサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ	たらの唐揚げ甘酢あんかけ 切り昆布の煮物 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁	鶏肉の粗挽きマスタード焼 マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ	豚肉の胡麻だれがけ ピーマンの当座煮 刻みおぐらの磯辺和え ごはん すまし汁	さわらの梅煮 れんこんの炒め煮 もやしとニラのおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉の生姜焼き 大根の海老あんかけ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁
日計	A	エネルギー: 1641kcal タンパク: 61.6g 脂質: 40.6g 食塩相: 8.9g	エネルギー: 1719kcal タンパク: 62.8g 脂質: 57.7g 食塩相: 8.7g	エネルギー: 1563kcal タンパク: 66.4g 脂質: 47.7g 食塩相: 9.0g	エネルギー: 1704kcal タンパク: 64.1g 脂質: 56.9g 食塩相: 8.4g	エネルギー: 1679kcal タンパク: 62.1g 脂質: 61.1g 食塩相: 8.0g	エネルギー: 1808kcal タンパク: 61.4g 脂質: 61.7g 食塩相: 9.9g	エネルギー: 1469kcal タンパク: 64.2g 脂質: 36.4g 食塩相: 8.2g
日計	B	エネルギー: 1694kcal タンパク: 67.4g 脂質: 36.2g 食塩相: 9.5g	エネルギー: 1663kcal タンパク: 56.6g 脂質: 48.9g 食塩相: 9.3g	エネルギー: 2099kcal タンパク: 84.6g 脂質: 58.7g 食塩相: 11.8g	エネルギー: 1657kcal タンパク: 58.3g 脂質: 46.5g 食塩相: 9.0g	エネルギー: 1728kcal タンパク: 64.7g 脂質: 55.2g 食塩相: 8.9g	エネルギー: 1702kcal タンパク: 71.9g 脂質: 55.1g 食塩相: 9.4g	エネルギー: 1570kcal タンパク: 67.8g 脂質: 41.0g 食塩相: 10.3g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		3月14日(日)	3月15日(月)	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)
朝食	A 洋食	ハムとブロッコリーのソテー コーンサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	海老ボールのスープ煮 キャベツの和え物 牛乳 パン	野菜とウインナーのコンソメ煮 パンプキンサラダ 牛乳 パン	ベーコンとホバいのスクランブル カリフラワーのドレッシングがけ 牛乳 パン ポタージュ	野菜とベーコンの豆乳クリーム煮 大根のサラダ 牛乳 パン	目玉焼き マカロニサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	チキンのトマト煮 春雨サラダ 牛乳 パン
	B 和食	ほっけみりん漬焼 コーンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	鶏肉と芋の煮物 キャベツの和え物 牛乳 ごはん 味噌汁	チーズリゾット スクランブルエッグ パンプキンサラダ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	鶏つくねの野菜あんかけ 大根のサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	ふんわり真丈の煮物 マカロニサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	さつま芋粥 炒り豆腐 春雨サラダ 牛乳
昼食	A	【ホワイトデーメニュー】 オムハヤシ 野菜のマリネ クープフランボワーズ コンソメスープ	たらのチリソース 焼売 ナムル ごはん 中華スープ	タンダーリーチキン いんげんとベーコンのソテー キャロットラペ ごはん コンソメスープ	あなごの卵とじ 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え ごはん すまし汁	メバルの甘辛煮 ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え ごはん すまし汁	【梅まつり弁当】 鶏の梅しそ天ぷら ふんわり蒸し煮 胡麻和え 季節の果物 赤飯 すまし汁	牛肉のすき焼風煮 れんこんといかの塩炒め 香の物 ごはん 味噌汁
	B		五目チャーハン 焼売 ナムル 中華スープ	たらこスパゲティ いんげんとベーコンのソテー キャロットラペ コンソメスープ	三色丼 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え すまし汁	豚ねぎ塩うどん ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え		白糸たらの唐揚げ甘酢あんかけ れんこんといかの塩炒め 香の物 ごはん 味噌汁
おやつ		ドームケーキ (カスタード)	抹茶ゼリー	人形焼	ドーナツ	チョコババロア	バナナクレープ	ワッフル
夕食	A	白身魚の根菜あんかけ さつま芋のレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁	豚肉の玉葱ソース 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え フルーツ ごはん 味噌汁	赤魚の酒蒸し 野菜餡 がもどきの煮物 しそ和え ごはん 味噌汁	鶏肉の塩麹焼き 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁	蒸し鶏の薬味醤油がけ なすの甘辛炒め チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁	あじの幽庵焼 金平ごぼう 漬物 フルーツ ごはん 味噌汁	さけの葱味噌焼き ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ
	B	鶏肉の味噌マヨネーズ焼 なめ茸和え ごはん 味噌汁	えびの柳川風 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え フルーツ ごはん 味噌汁	牛肉の甘辛炒め がもどきの煮物 しそ和え ごはん 味噌汁	かれいの竜田焼 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁	さわらの菜種焼き なすの甘辛炒め チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁	豚角煮 金平ごぼう 漬物 フルーツ ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ
日計	A	エネルギー: 1592kcal 炭水化物: 53.0g 脂質: 44.7g 食塩相当量: 9.7g	エネルギー: 1640kcal 炭水化物: 61.6g 脂質: 46.9g 食塩相当量: 9.8g	エネルギー: 1568kcal 炭水化物: 59.3g 脂質: 50.6g 食塩相当量: 9.1g	エネルギー: 1707kcal 炭水化物: 63.9g 脂質: 59.0g 食塩相当量: 10.7g	エネルギー: 1529kcal 炭水化物: 65.3g 脂質: 39.9g 食塩相当量: 9.6g	エネルギー: 1582kcal 炭水化物: 59.3g 脂質: 50.8g 食塩相当量: 11.1g	エネルギー: 1531kcal 炭水化物: 73.7g 脂質: 42.3g 食塩相当量: 9.1g
日計	B	エネルギー: 1644kcal 炭水化物: 58.0g 脂質: 54.8g 食塩相当量: 7.7g	エネルギー: 1540kcal 炭水化物: 57.0g 脂質: 33.8g 食塩相当量: 10.4g	エネルギー: 1804kcal 炭水化物: 66.0g 脂質: 61.7g 食塩相当量: 10.7g	エネルギー: 1685kcal 炭水化物: 66.4g 脂質: 50.1g 食塩相当量: 8.5g	エネルギー: 1732kcal 炭水化物: 67.2g 脂質: 50.0g 食塩相当量: 10.2g	エネルギー: 1877kcal 炭水化物: 65.0g 脂質: 70.6g 食塩相当量: 10.9g	エネルギー: 1554kcal 炭水化物: 62.2g 脂質: 42.9g 食塩相当量: 8.5g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	3月21日(日)	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)	
朝食	A 洋食 	ミートボールのコンソメ煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 パン	大豆とベーコンのトマト煮 カリフラワーのサラダ 牛乳 パン	ハムエッグ ポテトサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	ロールキャベツのポトフ風 ブロッコリーのかに風味サラダ 牛乳 パン	スクランブルトースト スパゲティサラダ デザート 牛乳 コーンポタージュ	ミートオムレツ 大根とツナのサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	海老と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ 牛乳 パン コンソメスープ
	B 和食 	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	蟹雑炊 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳	里芋と鶏肉の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	五目厚焼卵 スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	はんぺん磯辺焼き 大根とツナのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	梅かつお粥 鮭の西京焼 かぼちゃサラダ 牛乳
昼食	A	カラスカレイのムニエル サラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) ごはん コンソメスープ	フライ盛合せ(メチ・ハンペンチース) 根菜の煮物 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	さばの煮付け 菜の花のガーリックソテー とろろとオクラの和え物 ごはん 味噌汁	牛肉の甘辛炒め ふきと生揚げの煮物 アスパラの和え物 ごはん 味噌汁	チキンステーキリアピンスース グリーンサラダ コーヒーゼリー ごはん クラムチャウダー	【春メニュー】 さわらの揚げだし 彩りピーマンの塩金平 春キャベツの浅漬け 菜の花と卵のまぜごはん 味噌汁	さわらの中華風あんかけ ビーフン炒め 胡瓜の梅肉かけ ごはん すまし汁
	B	ハヤシライス サラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) コンソメスープ	きつねうどん 根菜の煮物 白菜のお浸し	ヒレカツ 菜の花のガーリックソテー とろろとオクラの和え物 ごはん 味噌汁	ちゃんぽん ふきと生揚げの煮物 アスパラの和え物	卵と挽き肉のスパイスシーピラフ グリーンサラダ コーヒーゼリー クラムチャウダー	SPECIAL 豚丼	豚丼 ビーフン炒め 胡瓜の梅肉かけ すまし汁
おやつ	ようかんロール	プリン	パウンドケーキ	バニラロールケーキ	チョコブッセ	抹茶クリームパンケーキ	シュークリーム	
夕食	A	豚肉の味噌炒め 南瓜の含め煮 大根のポン酢和え ごはん 味噌汁	赤魚のホイル焼き 五目しんじょうの炊き合わせ おぐらの梅肉和え フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉のわさび醤油ソース かぶのそぼろあん ぬた和え ごはん すまし汁	海老のチリソース さつま芋のミルク煮 チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ	牛肉とごぼうの煮込み 小松菜ときのこの煮浸し もやしとさつま揚げの辛子和え ごはん 味噌汁	たらの味噌マヨネーズ焼 じゃが芋金平 フレンチサラダ フルーツ ごはん すまし汁	筑前煮 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁
	B	めばるの竜田揚げ 南瓜の含め煮 大根のポン酢和え ごはん 味噌汁	鶏肉の山椒焼 五目しんじょうの炊き合わせ おぐらの梅肉和え フルーツ ごはん 味噌汁	ぶりの照り焼 かぶのそぼろあん ぬた和え ごはん すまし汁	チンジャオロース さつま芋のミルク煮 チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ	ほっけの塩焼き 小松菜ときのこの煮浸し もやしとさつま揚げの辛子和え ごはん 味噌汁	茹で豚のポン酢ソース じゃが芋金平 フレンチサラダ フルーツ ごはん すまし汁	あじフライ 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁
日計	A エネルギー: 1475kcal タンパク: 58.9g 脂質: 37.1g 食塩相: 7.1g	エネルギー: 1568kcal タンパク: 62.0g 脂質: 40.1g 食塩相: 10.7g	エネルギー: 1827kcal タンパク: 67.6g 脂質: 75.2g 食塩相: 10.2g	エネルギー: 1736kcal タンパク: 56.3g 脂質: 59.2g 食塩相: 9.6g	エネルギー: 1873kcal タンパク: 68.9g 脂質: 69.2g 食塩相: 9.7g	エネルギー: 1614kcal タンパク: 66.1g 脂質: 50.7g 食塩相: 8.8g	エネルギー: 1434kcal タンパク: 65.5g 脂質: 34.5g 食塩相: 9.2g	
日計	B エネルギー: 1587kcal タンパク: 58.7g 脂質: 40.5g 食塩相: 7.7g	エネルギー: 1521kcal タンパク: 55.8g 脂質: 34.9g 食塩相: 11.8g	エネルギー: 1690kcal タンパク: 62.4g 脂質: 49.4g 食塩相: 9.0g	エネルギー: 1777kcal タンパク: 72.9g 脂質: 49.2g 食塩相: 11.6g	エネルギー: 1817kcal タンパク: 63.1g 脂質: 65.5g 食塩相: 10.9g	エネルギー: 1683kcal タンパク: 67.0g 脂質: 48.5g 食塩相: 9.4g	エネルギー: 1579kcal タンパク: 61.6g 脂質: 45.4g 食塩相: 9.6g	

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		3月28日(日)	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)		
朝食	A 洋食	さつまいもとベーコンの豆乳煮込み 白菜のコールスロー 牛乳 パン E191kcal	ベーコンとちんげん菜のソテー かにかまサラダ 牛乳 パン スープ E193kcal	バイケドエッグ しろ菜とツナのサラダ 牛乳 パン コンソメスープ E197kcal	ソーセージソテー 南瓜と枝豆のサラダ 牛乳 パン スープ E199kcal		
	B 和食	豚肉とたまねぎの炒め煮 白菜のコールスロー 牛乳 ごはん 味噌汁 E189kcal	はんべんの煮物 かにかまサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 E193kcal	かぶと高菜のお粥 ほうれん草と卵のソテー しろ菜とツナのサラダ 牛乳 E195kcal	車麩の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 E198kcal		
昼食	A	さばの梅風味焼き 大根金平 ほうれん草のごま和え ごはん 具沢山味噌汁  <small>E191kcal</small>	あじの唐揚げ油淋ソース 竹輪の炒り煮 キャベツの浅漬け ごはん  <small>E195kcal</small>	かに玉 肉団子と春雨のスープ煮 マンゴープリン ごはん  <small>E198kcal</small>	大根と豚肉のこってり煮 れんこんのそぼろ炒め 白菜の梅和え ごはん  <small>E203kcal</small>		
	B	親子丼 大根金平 ほうれん草のごま和え 具沢山味噌汁  <small>E198kcal</small>	山菜とろろそば 竹輪の炒り煮 キャベツの浅漬け  <small>E195kcal</small>	回鍋肉 肉団子と春雨のスープ煮 マンゴープリン ごはん  <small>E197kcal</small>	かき揚げ丼 れんこんのそぼろ炒め 白菜の梅和え 味噌汁  <small>E197kcal</small>		
おやつ		杏仁豆腐 <small>E183kcal</small>	チョコブッセ <small>E196kcal</small>	鈴カステラ <small>E191kcal</small>	オレンジケーキ <small>E196kcal</small>		
夕食	A	めばるの葱味噌焼き 切り昆布の煮物 温奴 ごはん 味噌汁  <small>E192kcal</small>	ポークピカタ 小松菜としめじのソテー たらもサラダ フルーツ  <small>E195kcal</small> ごはん コンソメスープ	豆腐ハンバーグ さつまいも揚げとひじきの煮物 青梗菜の胡麻和え ごはん  <small>E197kcal</small> 味噌汁 	カラスカレイのムニエルマスタートクリームソース 野菜ソテー 豆サラダ ごはん  <small>E198kcal</small> コンソメスープ		
	B	鶏むね肉とブロッコリーの塩炒め 切り昆布の煮物 温奴 ごはん 味噌汁  <small>E194kcal</small>	白身魚のムニエル ラウトウイユース 小松菜としめじのソテー たらもサラダ フルーツ  <small>E193kcal</small> ごはん コンソメスープ	ぶりの照り焼き さつまいも揚げとひじきの煮物 青梗菜の胡麻和え ごはん  <small>E196kcal</small> 味噌汁 	鶏肉のトマトチーズ焼き 野菜ソテー 豆サラダ ごはん  <small>E192kcal</small> コンソメスープ		
日計	A	E1550kcal 卵ノク:62.4g 脂質:46.9g 食塩相:11.3g	E1729kcal 卵ノク:62.4g 脂質:58.7g 食塩相:10.9g	E1676kcal 卵ノク:53.3g 脂質:53.1g 食塩相:10.7g	E1706kcal 卵ノク:60.3g 脂質:55.8g 食塩相:9.9g		
日計	B	E1494kcal 卵ノク:72.7g 脂質:31.4g 食塩相:10.0g	E1459kcal 卵ノク:54.1g 脂質:27.2g 食塩相:10.9g	E1819kcal 卵ノク:66.6g 脂質:66.4g 食塩相:9.4g	E1613kcal 卵ノク:57.6g 脂質:41.6g 食塩相:8.7g		

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。