

週間献立表

		5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)
朝食	A 洋食	オムレツ ツナコーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1528kcal	大豆とベーコンのトマト煮 カリフラワーのサラダ パン 牛乳 1442kcal	肉野菜炒め スパゲティサラダ パン ポタージュ 牛乳 1535kcal	ロールキャベツのポトフ風 ブロッコリーの和えもの パン 牛乳 1392kcal	えび団子のコンソメ煮 豆のごま和えサラダ パン 牛乳 1595kcal	ウイナーソーテー アスパラサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1408kcal	目玉焼き キャベツの和えもの パン パンプキンポタージュ 牛乳 1539kcal
	B 和食	高野豆腐の卵とじ ツナコーンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1519kcal	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1527kcal	トマトリゾット 海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 1543kcal	さけの塩焼き 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 1510kcal	はんぺんバター焼き 豆のごま和えサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1496kcal	厚揚げの煮物 アスパラサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1464kcal	中華粥 厚焼き玉子 キャベツの和えもの 牛乳 1585kcal
昼食	A	ほきの油淋ソースがけ しゅうまい 野菜の中華和え ごはん 中華スープ 1524kcal	さばの焼きおろし煮 ふきと生揚げの煮物 しろなの胡桃和え ごはん 味噌汁 1602kcal	チキンのグリル ゆず胡椒ソース アスパラとベーコンソーテー カラフルサラダ ごはん コンソメスープ 1557kcal	チンジャオロース 大根のべっこう煮 胡瓜とみょうがの酢の物 ごはん 中華スープ 1470kcal	えびピラフ クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ コンソメスープ 1458kcal	【季節の焼きそばフェア】 シーフード焼きそば 鶏ささみの和え物 季節の果物 中華スープ 1464kcal	豆腐とえびのチャンプル さつま芋の煮物 コーヒーゼリー ごはん すまし汁 1585kcal
	B	ちゃんぽん しゅうまい 野菜の中華和え 1501kcal	梅とろろ昆布うどん ふきと生揚げの煮物 しろなの胡桃和え 1203kcal	あじのムニエルカレー風味 アスパラとベーコンソーテー カラフルサラダ ごはん コンソメスープ 1482kcal	醤油ラーメン 大根のべっこう煮 胡瓜とみょうがの酢の物 1405kcal	豚肉のガーリックケチャップ炒め クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ ごはん コンソメスープ 1650kcal	 1389kcal	てりまヨ豚丼 さつま芋の煮物 コーヒーゼリー すまし汁 1594kcal
おやつ		プリン 184kcal	栗まんじゅう 193kcal	抹茶クリームパンケーキ 156kcal	ミニたいやき 189kcal	ババロア 198kcal	ドームケーキ 1102kcal	原宿ドック 1109kcal
夕食	A	筑前煮 なすの甘辛炒め 青じそ和え ごはん 味噌汁 1504kcal	豚肉のソーテーおろしソース 大根のほたてあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁 1693kcal	揚げ豆腐 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 ごはん 味噌汁 1626kcal	バサの野菜あんかけ ザーサイの炒り卵 チンゲン菜のおかか和え ごはん 味噌汁 1431kcal	ほっけの塩焼き 五目しんじょうの炊き合わせ つぼ漬け わかめごはん 味噌汁 1567kcal	鶏肉のねぎ味噌焼き ごぼうの山椒風味炒め フルーツ ごはん すまし汁 1405kcal	あじの生姜煮 小松菜としらすの炒め物 きゅうりぬか漬け ごはん 味噌汁 1681kcal
	B	ぶりの照り焼き なすの甘辛炒め 青じそ和え ごはん 味噌汁 1694kcal	赤魚の西京焼き 大根のほたてあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁 1309kcal	牛チゲ煮込み 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 ごはん 味噌汁 1724kcal	茹で豚のポン酢ソース ザーサイの炒り卵 チンゲン菜のおかか和え ごはん 味噌汁 1521kcal	牛肉の柳川風 五目しんじょうの炊き合わせ つぼ漬け わかめごはん 味噌汁 1815kcal	さわらの味噌マヨネーズ焼 ごぼうの山椒風味炒め フルーツ ごはん すまし汁 1513kcal	鶏肉の竜田焼 小松菜としらすの炒め物 きゅうりぬか漬け ごはん 味噌汁 1829kcal
日計	A	1640kcal たんぱく質: 63.9g 脂質: 53.3g 食塩相当量: 10.2g	1693kcal たんぱく質: 65.0g 脂質: 62.6g 食塩相当量: 9.0g	1626kcal たんぱく質: 54.4g 脂質: 53.1g 食塩相当量: 10.4g	1431kcal たんぱく質: 57.4g 脂質: 34.6g 食塩相当量: 11.1g	1567kcal たんぱく質: 63.8g 脂質: 38.4g 食塩相当量: 12.1g	1405kcal たんぱく質: 55.4g 脂質: 35.8g 食塩相当量: 7.9g	1681kcal たんぱく質: 67.9g 脂質: 34.8g 食塩相当量: 12.6g
日計	B	1694kcal たんぱく質: 63.2g 脂質: 54.6g 食塩相当量: 10.3g	1309kcal たんぱく質: 51.4g 脂質: 26.4g 食塩相当量: 10.3g	1724kcal たんぱく質: 67.2g 脂質: 59.7g 食塩相当量: 10.1g	1521kcal たんぱく質: 72.6g 脂質: 33.2g 食塩相当量: 11.1g	1815kcal たんぱく質: 74.1g 脂質: 54.2g 食塩相当量: 12.5g	1513kcal たんぱく質: 60.0g 脂質: 38.1g 食塩相当量: 8.3g	1829kcal たんぱく質: 64.9g 脂質: 57.3g 食塩相当量: 9.7g

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。

週間献立表

		6月5日(日)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11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 マカロニサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ほうれん草と卵のソテー 大根の昆布茶和え パン ポタージュ 牛乳	魚肉ソーセージソテー しる菜としらすの和え物 パン コンソメスープ 牛乳	ホットドッグ ほうれんそうとツナのサラダ デザート コンソメスープ 牛乳	ポトフ風 ポテトサラダ パン 牛乳	ツナソテー ピーナツ和え パン コーンポタージュ 牛乳
	B 和食	にしんの甘露煮 二色和え ごはん 味噌汁 牛乳	肉詰めいなり煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	卵しらす粥 ハムと野菜の炒め物 大根の昆布茶和え 味噌汁 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 ほうれんそうとツナのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ ポテトサラダ 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 味噌汁 牛乳
昼食	A	松風焼風つくね 魚河岸揚げの煮物 大根とかにかまのサラダ ごはん 味噌汁 	赤魚の粕漬け焼き 生揚げの炊き合わせ おくらのとろろ和え 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 	彩り野菜の中華炒め にらまんじゅう ささみと胡瓜の和え物 ごはん 中華スープ 	チキンソテー デミソース カリフラワーサラダ イチゴのムース ごはん コンソメスープ 	【牛とろろ丼メニュー】 牛とろろ丼 いんげんの和え物 杏ゼリー 味噌汁	鶏むねのさっぱり野菜のせ 南瓜の香り揚げ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 
	B	カレー南蛮うどん 魚河岸揚げの煮物 大根とかにかまのサラダ 	あさりの深川風丼 生揚げの炊き合わせ おくらのとろろ和え 味噌汁 	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 	みそラーメン にらまんじゅう ささみと胡瓜の和え物 	パサのリヨネーズ焼き カリフラワーサラダ イチゴのムース ごはん コンソメスープ 	 あじの山賊焼き 南瓜の香り揚げ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 	
おやつ		小倉パイ	レモンカップケーキ	ようかんロール	もみじまんじゅう	クリームコンフェ	どらやき	スイートポテト
夕食	A	さわらの梅煮 じゃがいもの甘辛炒め ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁 	牛肉とアスパラのオイスターソース炒め チーズサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ 	鶏肉の和風おろしソース 南瓜の含め煮 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁 	サーモンのポテトやき マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ 	豚肉の柳川風 ピーマンの当座煮 いんげんの磯辺和え ゆかりごはん すまし汁 	ほっけみりん漬焼 切干大根の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 	牛肉のすき焼風煮 大根の海老あんかけ トマトの青じそ和え ごはん 味噌汁 
	B	豚肉の胡麻だれがけ じゃがいもの甘辛炒め ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁 	ほきのたらこマヨ焼 チーズサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ 	エビフライ&メンチカツ 南瓜の含め煮 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 	さばの味噌漬け焼き ピーマンの当座煮 いんげんの磯辺和え ゆかりごはん すまし汁 	チキンピカタ 切干大根の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 	赤魚の煮付け 大根の海老あんかけ トマトの青じそ和え ごはん 味噌汁 
日計	A	エネルギー:1803kcal タンパク:65.4g 脂質:52.3g 食塩相:10.1g	エネルギー:1539kcal タンパク:59.1g 脂質:42.4g 食塩相:8.4g	エネルギー:1741kcal タンパク:67.9g 脂質:47.0g 食塩相:9.8g	エネルギー:1476kcal タンパク:59.1g 脂質:31.7g 食塩相:9.1g	エネルギー:1540kcal タンパク:62.8g 脂質:53.9g 食塩相:8.6g	エネルギー:1598kcal タンパク:62.1g 脂質:44.5g 食塩相:7.2g	エネルギー:1782kcal タンパク:67.2g 脂質:50.6g 食塩相:10.8g
日計	B	エネルギー:1729kcal タンパク:66.8g 脂質:45.5g 食塩相:10.2g	エネルギー:1513kcal タンパク:61.9g 脂質:37.5g 食塩相:8.7g	エネルギー:1505kcal タンパク:47.7g 脂質:32.4g 食塩相:10.7g	エネルギー:1719kcal タンパク:62.4g 脂質:47.6g 食塩相:7.9g	エネルギー:1596kcal タンパク:56.3g 脂質:50.1g 食塩相:9.3g	エネルギー:1913kcal タンパク:74.9g 脂質:61.8g 食塩相:8.3g	エネルギー:1564kcal タンパク:66.9g 脂質:35.6g 食塩相:11.8g

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

		6月12日(日)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18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 パン コンソメスープ 牛乳 1526kcal	海老ボールのスープ煮 パンプキンサラダ パン 牛乳 1562kcal	オムレツ キャベツの和え物 パン ポタージュ 牛乳 1655kcal	チキンのトマト煮 カリフラワーのドレッシング和え パン 牛乳 1384kcal	鶏と南瓜のクリームシチュー 大根のサラダ パン 牛乳 1610kcal	野菜とウインナーのコンソメ煮 マカロニサラダ パン 牛乳 1480kcal	ベーコンとポパイのソテー 豆サラダ パン パンプキンポタージュ 牛乳 1627kcal
	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 1442kcal	鶏肉と芋の煮物 パンプキンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1514kcal	チーズリゾット スクランブルエッグ キャベツの和え物 牛乳 ポタージュ 1603kcal	ツナと野菜の炒め物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 1481kcal	鶏つくねの照り焼き 大根のサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1506kcal	ふんわり真丈の煮物 マカロニサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1541kcal	さつま芋粥 炒り豆腐 豆サラダ 牛乳 味噌汁 1523kcal
昼食	A	えびの柳川風 かぶの味噌炒め オクラのおかか和え ごはん 味噌汁 1478kcal	ほきのチリソース キャベツのじゃこ炒め ザーサイ和え ごはん 中華スープ 1469kcal	タンドリーチキン いんげんとベーコンのソテー 野菜のマリネ ごはん コンソメスープ 1521kcal	あなごの卵とじ 茄子の田楽 小松菜のくるみ and え ごはん すまし汁 1559kcal	エビフライ&コロケ 切干大根の煮物 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え ごはん すまし汁 1561kcal	【梅入御膳】 さばの葱だく香味ソース なすとおくらの煮浸し 白菜漬 梅生姜ごはん すまし汁 1592kcal	牛肉の焼肉風 イカと野菜の塩炒め オレンジゼリー ごはん 味噌汁 1523kcal
	B	たぬきそば かぶの味噌炒め オクラのおかか和え 1447kcal	五目チャーハン キャベツのじゃこ炒め ザーサイ和え 中華スープ 1403kcal	スパゲッティナポリタン いんげんとベーコンのソテー 野菜のマリネ コンソメスープ 1560kcal	三色丼 茄子の田楽 小松菜のくるみ and え すまし汁 1591kcal	ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え ごはん すまし汁 1406kcal		ほきの甘酢あんかけ イカと野菜の塩炒め オレンジゼリー ごはん 味噌汁 1487kcal
おやつ		マスカットゼリー 158kcal	パウンドケーキ 196kcal	人形焼 177kcal	パンナコッタ 1126kcal	チョコブッセ 1106kcal	バナナクレープ 87kcal	ワッフル 82kcal
夕食	A	さわらの野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 1558kcal	豚肉の玉葱ソース 切り昆布の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 1517kcal	さけの葱味噌焼き がんもどきの煮物 つぼ漬け 青菜ごはん 味噌汁 1503kcal	鶏肉の塩麴焼き 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁 1534kcal	豚肉と彩り野菜のごま風味炒め じゃがいもの甘辛炒め チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 1470kcal	あじの幽庵焼 ふきと生揚げの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 1471kcal	赤魚の塩麴焼き ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ 1448kcal
	B	鶏肉のマヨマスタード焼き さつま芋のレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 1631kcal	メルルーサの煮付 切り昆布の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 1407kcal	牛肉の甘辛炒め がんもどきの煮物 つぼ漬け 青菜ごはん 味噌汁 1614kcal	パサの竜田焼 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁 1431kcal	さわらの菜種焼き じゃがいもの甘辛炒め チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 1515kcal	豚キムチ炒め ふきと生揚げの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 1519kcal	麻婆茄子 ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ 1583kcal
日計	A	1620kcal タンパク:65.1g 脂質:34.2g 食塩相:11.1g	1644kcal タンパク:63.8g 脂質:44.0g 食塩相:9.9g	1756kcal タンパク:70.2g 脂質:53.0g 食塩相:11.8g	1603kcal タンパク:66.9g 脂質:56.3g 食塩相:9.1g	1747kcal タンパク:65.6g 脂質:44.8g 食塩相:10.8g	1630kcal タンパク:61.1g 脂質:56.7g 食塩相:10.2g	1780kcal タンパク:64.8g 脂質:54.5g 食塩相:10.9g
日計	B	1578kcal タンパク:55.8g 脂質:43.3g 食塩相:8.1g	1420kcal タンパク:52.0g 脂質:31.2g 食塩相:11.0g	1854kcal タンパク:60.1g 脂質:64.5g 食塩相:13.6g	1629kcal タンパク:60.3g 脂質:54.2g 食塩相:9.1g	1833kcal タンパク:66.8g 脂質:38.1g 食塩相:8.4g	1739kcal タンパク:60.1g 脂質:61.2g 食塩相:11.3g	1675kcal タンパク:59.9g 脂質:50.4g 食塩相:9.8g

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

		6月19日(日)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)
朝食	A 洋食	ミートボールのコンソメ煮 しろなの和え物 パン 牛乳	野菜とウィンナーのトマト煮 カリフラワーのサラダ パン 牛乳	目玉焼き ポテトサラダ パン ポタージュ 牛乳	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 パン 牛乳	オムレツ 大根とツナのサラダ パン コンソメスープ 牛乳	スクランブルトースト スパゲティサラダ デザート コンソメスープ 牛乳	海老と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ パン コーンポタージュ 牛乳
	B 和食	豆腐のそぼろ煮 しろなの和え物 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子と野菜の煮物 カリフラワーのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	蟹雑炊 にしの甘露煮 ポテトサラダ 牛乳 味噌汁	里芋と鶏肉の煮物 納豆 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	五目厚焼卵 スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	梅かつお粥 さわらの西京焼 かぼちゃサラダ 牛乳 味噌汁
昼食	A	【父の日】 天ぷら盛り合わせ いんげんの胡麻和え 水ようかん ごはん すまし汁	牛肉とごぼうの煮込み 里芋の煮物 白菜のお浸し ごはん	さばの煮付け 菜の花のガーリックソテー いんげんのくるみ和え ごはん	豚肉のカレー炒め 三色ピーマンの炒め物 アスパラの和え物 ごはん	チキンステーキベキューソース ジャーマンポテト 青りんごゼリー ごはん	ハヤシライス シュリンプサラダ ヨーグルト コンソメスープ	さばの中華風あんかけ さつま芋の煮物 白菜漬け ごはん
	B	 Happy Father's Day	冷やしきつねうどん 里芋の煮物 白菜のお浸し	ヒレカツ 菜の花のガーリックソテー いんげんのくるみ和え ごはん	山菜なめこそぼ 三色ピーマンの炒め物 アスパラの和え物	卵と挽き肉のスパイシーピラフ ジャーマンポテト 青りんごゼリー コンソメスープ	さけのムニエル シュリンプサラダ ヨーグルト ごはん	高菜チャーハン さつま芋の煮物 白菜漬け すまし汁
おやつ		ドーナツ	バウムクーヘン	まごころすいーつ	モカロールケーキ	栗まんじゅう	ミルクケーキ	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 すまし汁	あじの生姜煮 五目しんじょうの炊き合わせ フルーツ ごはん 味噌汁	豚しゃぶおろしポン酢 かぶの煮物 しば漬け ごはん すまし汁	海老のチリソース ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ	メンチ&ハンペンチーズフライ 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	ほきの味噌マヨネーズ焼 じゃが芋金平 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	たちうおの七味焼き 南瓜の含め煮 大根のポン酢和え ごはん すまし汁	鶏肉の山椒焼 五目しんじょうの炊き合わせ フルーツ ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ かぶの煮物 しば漬け ごはん すまし汁	棒々鶏 ビーフン炒め 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	つくねの照り焼 じゃが芋金平 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	1846kcal タンパク:56.5g 脂質:53.8g 食塩相:7.6g	1639kcal タンパク:65.0g 脂質:42.9g 食塩相:10.2g	1781kcal タンパク:64.7g 脂質:62.1g 食塩相:11.4g	1561kcal タンパク:55.1g 脂質:45.9g 食塩相:9.2g	1802kcal タンパク:61.8g 脂質:47.7g 食塩相:9.8g	1637kcal タンパク:57.6g 脂質:56.3g 食塩相:7.6g	1811kcal タンパク:68.0g 脂質:53.9g 食塩相:10.4g
日計	B	1813kcal タンパク:56.6g 脂質:55.6g 食塩相:6.9g	1597kcal タンパク:53.3g 脂質:36.9g 食塩相:11.1g	1611kcal タンパク:59.0g 脂質:44.1g 食塩相:12.1g	1499kcal タンパク:63.5g 脂質:32.1g 食塩相:10.6g	1649kcal タンパク:61.6g 脂質:45.8g 食塩相:10.2g	1770kcal タンパク:61.6g 脂質:56.6g 食塩相:6.7g	1495kcal タンパク:51.0g 脂質:39.7g 食塩相:12.5g

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

		6月26日(日)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)		
朝食	A 洋食	ポテトクリーム煮 白菜のコールスロー パン 牛乳	ベーコンとちんげん菜のソテー 豆サラダ パン コンソメスープ 牛乳	ソーセージソテー 白菜とツナのサラダ パン パンプキンポタージュ 牛乳	バイクドエッグ アスパラサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ポトフ風 スパゲティサラダ パン 牛乳		
	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	はんぺんの煮物 豆サラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	かぶと高菜のお粥 ほうれん草と卵のソテー 白菜とツナのサラダ 牛乳 味噌汁	車麩の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げのそぼろあんかけ スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁		
昼食	A	チンジャオロース 焼餃子 フルーツ ごはん 中華スープ	大根と豚肉のこつてり煮 里芋の煮物 キャベツの浅漬け ごはん コンソメスープ	さばの梅風味焼き 大根金平 小松菜のごま和え ごはん 具沢山味噌汁	あじの唐揚げ油淋ソース 茄子の肉みそかけ 白菜の梅和え ごはん 味噌汁	チキンソテータルタルソース イタリアンサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ		
	B	冷やし中華 焼餃子 フルーツ	しらす入り和風パスタ 里芋の煮物 キャベツの浅漬け コンソメスープ	親子丼 大根金平 小松菜のごま和え 具沢山味噌汁	かき揚げ丼 茄子の肉みそかけ 白菜の梅和え 味噌汁	スパゲティミートソース イタリアンサラダ ヨーグルト コンソメスープ		
おやつ		カステラ	クリームブッセ	プチシュー	ベルギーワッフル	黒糖まんじゅう		
夕食	A	さけの葱味噌焼き 南瓜の煮物 冷奴～山形のだしのせ～ ごはん 味噌汁	ほきのムニエル ラ外ウイユソース ほうれん草とえびのソテー フルーツ ごはん ポタージュ	豆腐ハンバーグ 大豆とひじきの煮物 きゅうりぬか漬け ごはん 味噌汁	バサの香草パン粉焼 野菜ソテー ポテトサラダ ごはん コンソメスープ	さばの味噌煮 ピーマンともやしの炒め物 もずく酢 ごはん すまし汁		
	B	鶏肉とブロッコリーの塩炒め 南瓜の煮物 冷奴～山形のだしのせ～ ごはん 味噌汁	カニクリームコロッケ ほうれん草とえびのソテー フルーツ ごはん ポタージュ	赤魚の照り焼き 大豆とひじきの煮物 きゅうりぬか漬け ごはん 味噌汁	鶏肉のトマトチーズ焼き 野菜ソテー ポテトサラダ ごはん コンソメスープ	豚肉のごま漬焼 ピーマンともやしの炒め物 もずく酢 ごはん すまし汁		
日計	A	エネルギー:1713kcal タンパク:71.0g 脂質:39.7g 食塩相:10.0g	エネルギー:1607kcal タンパク:62.7g 脂質:38.6g 食塩相:9.6g	エネルギー:1754kcal タンパク:63.6g 脂質:53.7g 食塩相:13.6g	エネルギー:1577kcal タンパク:57.5g 脂質:48.5g 食塩相:11.4g	エネルギー:1841kcal タンパク:66.9g 脂質:67.7g 食塩相:8.7g		
日計	B	エネルギー:1541kcal タンパク:62.3g 脂質:27.8g 食塩相:10.3g	エネルギー:1582kcal タンパク:47.8g 脂質:35.0g 食塩相:10.5g	エネルギー:1466kcal タンパク:67.6g 脂質:35.9g 食塩相:11.4g	エネルギー:1744kcal タンパク:54.4g 脂質:55.4g 食塩相:8.5g	エネルギー:1744kcal タンパク:69.7g 脂質:49.1g 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。