



※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

						01日(金)		02日(土)	
朝						はんぺんの煮物 かぶの塩昆布和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(キャブ・玉葱) 米飯(150g)	キャベツとパプリカのソテー 胡瓜とシジメのしその実和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(わかめ・玉葱) 米飯(150g)		
昼						ブリのいり焼き 白菜の高菜和え フルーツ(白桃) 味噌汁(なめこ・小町麩) 米飯(150g)	豚バラとなすのごま汁うど 厚焼き卵 フルーツミックス		
夕						黒蜜きなこパンケーキ	やわらかおかし うす塩		
朝	魚肉ソーセージとブロッコリーのソテー フルーツ(白桃缶) 牛乳 クラムチャウダー 黒糖ロール	ツナ煮 小松菜のごま和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(花麩・大根) 米飯(150g)	金平ごぼう とろろ芋 牛乳 たいみそ 味噌汁(わかめ・油揚げ) 米飯(150g)	つみれと大根の煮物 キャベツの浅漬け風 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(椎茸・チンゲン菜) 米飯(150g)	里芋と人参の中華煮 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(小松菜・麩) 米飯(150g)	車麩と冬瓜の煮物 おくらとモヤシのおかか和え ジュア ふりかけ(うめしそ) 味噌汁(キャブ・白玉麩) 米飯(150g)	肉団子と小松菜のコンソメ煮 胡瓜のゆかり和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(油揚げ・長葱) 米飯(150g)		
昼	豚肉の生姜焼き もやし中華ドレッシング和え フルーツ(バナナ) 味噌汁(玉葱・油揚げ) 米飯(150g)	サワラの柚子胡椒焼き 糸こんにゃくの白和え フルーツ(ぶどう缶) 清汁(なると・スナップ) 米飯(150g)	ほうろく デミソスかけ イタリアンサラダ フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(ジャガ・コーン)	太刀魚の田楽焼き 蒲鉾とわかめの和風和え 洋梨のコンポート 味噌汁(菜の花・花麩) 米飯(150g)	鯖の蒲焼き 胡瓜のなめたけ和え りんごのコンポート 味噌汁(サツマイ・長葱) 米飯(150g)	ポークカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉のソテーおろしソース はんぺんのたらこ和え りんごのコンポート 味噌汁(インゲ・なめこ) 米飯(150g)		
夕	コーヒーロール	青りんごゼリー	よもぎまんじゅう	お楽しみアイス	レモンケーキ	抹茶ロール	ようかんカステラ		
朝	たららの粒マスタードソース 冬瓜と鶏団子の塩煮 カリフラとササミの和え物 米飯(150g)	鶏肉のチリソースかけ 厚揚げとピーマンの中華炒め 白菜と人参のおかか和え 米飯(150g)	豚肉のスタミナ炒め はんぺんとおくら草の煮物 胡瓜の酢の物 米飯(150g)	鶏肉のタルタル焼き ジャーマンポテト もやしの高菜和え 米飯(150g)	ハニーマスタードソースかけ ちくわと切り昆布の煮物 ブロッコリーとキャベツのコンソメ煮 米飯(150g)	赤魚の照り焼き 茄子とピーマンの生姜炒め 白菜の浅漬け風 米飯(150g)	たららの味噌焼き にらと卵の炒りつけ 海老とブロッコリーの和風和え 米飯(150g)		
朝	マカロニサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳 ミネストローネ チョコパン	もやしのなめたけ和え 小松菜と人参の胡麻和え ふりかけ(のりたま) 牛乳 味噌汁(椎茸・絹さや) 米飯(150g)	大根と油揚げの塩煮 ほうれん草とエノの和風和え 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(長葱・なめこ) 米飯(150g)	魚肉ソーセージのソテー もやしと人参のナムル 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(油揚げ・インゲン) 米飯(150g)	さつま揚げのソテー 白菜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(わかめ・えのき) 米飯(150g)	金平大根 大根のおかか和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(麩・おくら草) 米飯(150g)	キャベツとがんもの旨煮 とろろ芋 牛乳 たいみそ 味噌汁(油揚げ・椎茸) 米飯(150g)		
昼	桜海老ご飯 鯖の西京焼き 里芋の柚子おろしかけ アスパラとベーコンのサラダ ヨーグルトパエリア 清汁(みつば・花麩)	ほっけの塩焼き ブロッコリーとキャベツのマヨネーズ フルーツ(オレンジ) 味噌汁(花ふ・かいわれ) 米飯(150g)	ホキの塩こうじ焼き 蒲鉾とわかめのぬた和え フルーツミックス 清汁(花ふ・春菊) 米飯(150g)	野菜タンメン かにシューマイ マンゴープリン	鶏肉のあっさり焼 菜の花の胡麻和え フルーツ(バナナ) 野菜スープ(いんげん・玉葱) 米飯(150g)	焼きそば 肉団子 りんごのコンポート 中華スープ(冬瓜・チン) 米飯(150g)	鶏肉の粒マスタード焼き ひじきの白和え フルーツ(バナナ) 味噌汁(菜の花・玉葱) 米飯(150g)		
夕	お楽しみおやつ	メープルケーキ	やわらかおかし きなこ	抹茶パンケーキ	オレンジゼリー	蒸しパン(レモン)	人形焼		
朝	鶏肉のバーベキューソース 南瓜きんとん 海藻サラダ 米飯(150g)	鶏肉の梅焼き 茄子とタマネギの味噌炒め キャベツの高菜和え 米飯(150g)	豚肉と茄子のオイスター炒め かぶとハムのコンソメ煮 海藻サラダ 米飯(150g)	鯖の味噌煮 炒り豆腐 かぶの浅漬け風 米飯(150g)	クリームコロッケ ビーフソテー キャベツとブロッコリーのドレッシング和え 米飯(150g)	豆腐ハンバーグのコンソメ 白菜とウインナーのコンソメ煮 キャベツとツナのオリーブオイル炒め 米飯(150g)	鮭のみそ漬焼き 茄子とにらの生姜炒め もやしとパプリカのナムル 米飯(150g)		
朝	ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳 コンソメスープ(キャブ・玉葱) イチゴジャムパン	生揚げの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 かつおみそ 味噌汁(玉葱・春菊) 米飯(150g)	金平ごぼう しらすと胡瓜の和え物 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(なめこ・おくら草) 米飯(150g)	さつま揚げの炒め物 卵豆腐 牛乳 たいみそ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 米飯(150g)	目玉焼き 笹かまとみつばの和風和え ジュア のり佃煮 味噌汁(ねぎ・春菊) 米飯(150g)	厚焼き卵 ブロッコリーとキャベツのおかか和え 牛乳 ねぎみそ 味噌汁(エノ・菜の花) 米飯(150g)	生揚げの煮物 しらすおろし 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(大根葉・白玉麩) 米飯(150g)		
昼	チキンタレカツ 春雨のナムル フルーツ(ぶどう缶) 味噌汁(ほうれん草・ねぎ) 米飯(150g)	千草焼き ナスのごま和え 洋梨のコンポート 味噌汁(キャブ・椎茸) 米飯(150g)	とんかつ卵とじ煮 かぶの浅漬け風 フルーツ(白桃缶) 味噌汁(花麩・万葱) 米飯(150g)	ハヤシライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	中華うま煮 さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ) 中華スープ(しめじ・チンゲン菜) 米飯(150g)	深山あんかけそば(福島県) 梅しそメンチカツ フルーツミックス	赤魚の塩こうじ焼き ツナサラダ フルーツ(ぶどう缶) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 米飯(150g)		
夕	かすてら	チョコバウム	紅茶ケーキ	やわらかおかし砂糖?油	黒糖ケーキ	ドーナツ	たい焼き		
朝	アジの蒲焼風 鶏つくねとかぶの中華煮 キャベツの浅漬け風 米飯(150g)	豚肉のケチャップ炒め ハンペンとベーコンの塩煮 ブロッコリーとキャベツのドレッシング和え 米飯(150g)	ホキのマスタードソースかけ 切り昆布の煮物 小松菜とささみのサラダ 米飯(150g)	鶏肉のきのこのコンソメ煮 冬瓜と海老団子のコンソメ煮 おくらの梅和え 米飯(150g)	ホッケの塩焼き ひじきとちくわの煮物 キャベツと人参のサラダ 米飯(150g)	鶏肉のソテーマスタードソースかけ かぶと玉葱の煮物 大根サラダ 米飯(150g)	かに玉あんかけ 春雨と海老の中華ソテー もやしのザーサイ和え 米飯(150g)		
朝	魚肉ソーセージとキャベツのソテー フルーツ(白桃缶) 牛乳 ミネストローネ りんごパン	切干大根煮 白菜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(ジャガ・玉葱) 米飯(150g)	大根のそぼろあんかけ 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(おくら・油揚げ) 米飯(150g)	キャベツのごま和え さつま揚げの生姜炒め 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(冬瓜・チンゲン菜) 米飯(150g)	高野豆腐煮付け かぶのゆずみそ和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(わかめ・キャブ) 米飯(150g)	目玉焼き 大根の高菜和え 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(菜の花・玉葱) 米飯(150g)	さつま揚げと玉ねぎの炒め物 小松菜のおかか和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(油揚げ・インゲン) 米飯(150g)		
昼	三色丼 もやしとその実和え りんごのコンポート 味噌汁(椎茸・ほうれん草)	鯖の柚子胡椒焼き 菜の花のおかか和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(わかめ・麩) 米飯(150g)	鶏肉ときのこのタラコクリームパスタ ブロッコリーとパプリカのドレッシング和え マンゴーゼリー コンソメスープ(エノ・おくら草)	筑前煮 ほうれん草のごま和え フルーツ(白桃) 清汁(みつば・小町麩) 米飯(150g)	キーマカレー ブロッコリーとキャベツのマヨネーズ和え フルーツヨーグルト	赤魚の煮付け もずく和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁(しいたけ・南瓜) 米飯(150g)	豚肉入りにら玉 パプリカときのこのマリネ フルーツ(ぶどう缶) 味噌汁(わかめ・白玉麩) 米飯(150g)		
夕	やわらかおかし コンボタ	お楽しみケーキ	バウムクーヘン	りんごプリン	ヨーグルトケーキ	黒蜜きなこパンケーキ	水ようかん		
朝	鮭の和風ムニエル 油揚げと切り昆布の煮物 ほうれん草のごま和え 米飯(150g)	揚げ出し豆腐 きのこあん 卵と小松菜の炒りつけ キャベツとキャベツのマヨネーズ和え 米飯(150g)	ぶりの煮付け 卵の花炒め 海藻サラダ 米飯(150g)	メンチカツ 白菜とキノコのコンソメ煮 春雨サラダ 米飯(150g)	ホキの山椒焼き つみれと玉葱の味噌煮 きゅうりのなめ茸和え 米飯(150g)	鶏肉のごまだれ焼き 油揚げと切り昆布の煮物 白菜と海老の和風炒め 米飯(150g)	鮭のタルタルソース かぶと人参の塩煮 海藻サラダ 米飯(150g)		
朝	スクランブルエッグ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 人参ポタージュ クリームパン								
昼	揚げ出し豆腐 みぞれあん もやしのナムル フルーツミックス 味噌汁(ほうれん草・葱) 米飯(150g)								
夕	チョコパエリア								
朝	たららのソテーマスタードソースかけ 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え 米飯(150g)								

エネルギー：1538kcal たんぱく質：55.2g
脂質：40.1g 食塩相当量：7.1g

