

| 日  | 月   | 火  | 水  | 木  | 金   | 土  |
|----|---|--|--|--|---|----|
| 01 | 02  | 03   | 04   | 05   | 06  | 07 |
|    | 白ごはん<br>牛肉のカレー風味豆乳煮込み<br>ちくわの天ぷら<br>きのこのバター醤油<br>水菜とゆで卵のマヨサラダ<br><br>408kcal 蛋白14.30g<br>脂質14.00g 塩分1.70g | 白ごはん<br>ミートソーススパゲティ<br>ブロッコリーの塩ゆで<br>揚げ里芋とじゃこの旨煮<br>ほうれん草とえのきのお浸し<br><br>401kcal 蛋白13.70g<br>脂質9.50g 塩分1.60g | わかめごはん<br>豚肉と豆腐の甘辛煮<br>なすの天ぷら<br>白菜とツナの和え物<br>さつまいものレモン風味サラダ<br><br>435kcal 蛋白15.20g<br>脂質14.80g 塩分1.60g       | 白ごはん<br>鯖のおろし煮<br>卵焼き<br>れんごんの天ぷら<br>小松菜と人参の煮浸し<br>ウインナーとコーンのマヨ和え<br><br>503kcal 蛋白14.40g<br>脂質25.00g 塩分1.60g    | 白ごはん<br>鶏肉のガーリック醤油<br>わかめの生姜煮<br>マカロニ（シェル）きな粉<br>ポテトサラダ<br><br>480kcal 蛋白19.80g<br>脂質18.70g 塩分1.60g   |    |
| 08 | 09  | 10   | 11   | 12   | 13  | 14 |
|    | 白ごはん<br>八宝菜<br>手作りほうれん草コロッケ<br>高野豆腐の煮物<br>棒棒鶏サラダ<br><br>413kcal 蛋白17.80g<br>脂質13.30g 塩分1.50g              | 白ごはん<br>イカと大根の照り煮（さつま揚げ）<br>金平ごぼう<br>れんごんのフライ<br>チンゲン菜とハムのボン酢和え<br><br>369kcal 蛋白12.60g<br>脂質7.20g 塩分1.60g   | 白ごはん<br>唐揚げ<br>ひじきの煮物<br>卵の花<br>春雨と錦糸卵の酢の物<br><br>479kcal 蛋白16.40g<br>脂質20.00g 塩分1.50g                         | 白ごはん<br>ハンバーグ ケチャップ<br>ブロッコリー天<br>さつまいもバター<br>金時豆<br>キャベツとベーコンのマヨサラダ<br><br>457kcal 蛋白10.50g<br>脂質18.90g 塩分0.70g | ゆかりごはん<br>白身魚の和風あんかけ<br>大根のそぼろ煮<br>水菜とコーンの煮浸し<br>厚揚げの中華和え<br><br>398kcal 蛋白13.00g<br>脂質12.90g 塩分1.70g |    |
| 15 | 16  | 17   | 18   | 19   | 20  | 21 |
|    | 白ごはん<br>鶏肉のクリーム煮<br>ウインナーの卵とじ<br>人参とレーズンのマリネ<br>揚げなすの香味漬け<br><br>537kcal 蛋白19.50g<br>脂質26.10g 塩分1.70g     | 白ごはん<br>トンカツ 味噌だれ<br>卵焼き<br>切干大根と椎茸の煮物<br>いんげんとかまぼこの和風和え<br><br>407kcal 蛋白14.70g<br>脂質13.10g 塩分1.00g         | 白ごはん<br>鮭のマヨソース風<br>筑前煮<br>かぼちゃの天ぷら<br>ほうれん草の白和え<br><br>414kcal 蛋白14.80g<br>脂質14.80g 塩分1.00g                   | 白ごはん<br>鶏肉と豆腐のナゲット風<br>さつま揚げとじゃこの甘辛煮<br>もやしとわかめのナムル<br>コーンのマヨ和え<br><br>483kcal 蛋白16.90g<br>脂質22.40g 塩分1.80g      | 白ごはん<br>イタリアンスパゲティ<br>手作りコロッケ<br>糸昆布と油揚げの煮物<br>コールスロー<br><br>430kcal 蛋白7.80g<br>脂質18.40g 塩分1.40g      |    |
| 22 | 23  | 24   | 25   | 26   | 27  | 28 |
|    | 白ごはん<br>白身魚の南蛮漬け<br>卵の花<br>エリンギのオリーブ炒め<br>手作り鶏団子<br><br>461kcal 蛋白15.20g<br>脂質16.90g 塩分1.80g              | 白ごはん<br>タンドリーチキン<br>フライドポテト<br>野菜の甘煮<br>ブロッコリーとチーズのマヨサラダ<br><br>464kcal 蛋白19.20g<br>脂質20.20g 塩分1.00g         | 白ごはん<br>ひじきハンバーグ ホワイトソース<br>ゆで卵<br>ほうれん草とハムのソテー<br>かぼちゃとレーズンのマヨサラダ<br><br>405kcal 蛋白13.70g<br>脂質14.70g 塩分1.90g | 白ごはん<br>牛肉の生姜煮<br>カリフラワーのカレー風味<br>切干大根とかまぼこの炒め煮<br>みたらしまカロニ<br><br>358kcal 蛋白14.30g<br>脂質5.90g 塩分1.50g           | 白ごはん<br>塩唐揚げ<br>わかめとえのきの煮物<br>金平ごぼう<br>ビーフンのオーロラサラダ<br><br>407kcal 蛋白13.40g<br>脂質13.40g 塩分1.50g       |    |
| 29 | 30  | 31   |  |  |   |    |

※仕入れの都合によりメニューに変更が生じる場合があります。  
 ※魚料理は骨なしのものを使用していますが、骨が入っている場合があります。  
 どうぞご了承くださいませ。