

日	月	火	水	木	金	土
					01	02
					白ごはん 蒸し鶏のオーロラソース グリーンピースの卵とじ さつま揚げの煮物 春雨の和風サラダ 452kcal 蛋白20.80g 脂質16.20g 塩分1.80g	
03	04	05	06	07	08	09
文化 振替休日		白ごはん 鮭の塩焼き 添えブロッコリー 豚肉と切干大根の甘辛炒め 揚げ里芋の中華和え 421kcal 蛋白16.70g 脂質14.60g 塩分0.80g	白ごはん トンカツ ソース ひじきの煮物 かぼちゃの甘煮 水菜と人参の白和え 382kcal 蛋白12.40g 脂質10.40g 塩分1.00g	ゆかりごはん 回鍋肉 フライドポテト 厚揚げのそぼろあん なすの揚げ浸し 406kcal 蛋白14.40g 脂質13.40g 塩分1.50g	白ごはん イカと野菜のバター醤油 大学芋 カリフラワーのカレー風味 きのこのマリネ 355kcal 蛋白10.40g 脂質8.90g 塩分1.40g	
10	11	12	13	14	15	16
白ごはん ハンバーグ ケチャップ 揚げじゃこ豆 糸こんにゃくと人参の金平 春菊と錦糸卵の和え物 372kcal 蛋白12.80g 脂質11.00g 塩分1.20g	白ごはん 唐揚げ マカロニ(野菜)のクリーム煮 白菜と人参の煮浸し ポテトサラダ 525kcal 蛋白16.90g 脂質24.80g 塩分1.50g	鶏ごぼうごはん 鯖のカレー風煮 高野豆腐のえびあんかけ 卵焼き かぼちゃの天ぷら 人参とレーズンのマリネ 521kcal 蛋白20.30g 脂質25.10g 塩分1.90g	白ごはん 和風スパゲティ 手作りコロッケ ひじきの煮物 コールスローサラダ 439kcal 蛋白9.80g 脂質17.40g 塩分2.20g	白ごはん 牛肉の味噌煮込み ちくわの天ぷら もやしと塩昆布のナムル 水菜とえのきの胡麻和え 436kcal 蛋白16.90g 脂質16.30g 塩分2.00g		
17	18	19	20	21	22	23
白ごはん 豚肉の柳川煮 フライドポテト バターコーン わかめとツナの酢の物 389kcal 蛋白15.80g 脂質9.60g 塩分1.10g	白ごはん おでん風(肉団子・大根・厚揚げ・さつま揚げ) さつまいもの素揚げ 焼きビーフン 揚げなすのポン酢和え 507kcal 蛋白13.60g 脂質20.70g 塩分1.80g	白ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜とかまぼこの煮浸し マカロニきな粉 カリフラワーの香味漬け 423kcal 蛋白19.50g 脂質11.80g 塩分1.20g	白ごはん 白身魚の天ぷら ソース かぼちゃのグラッセ 豚肉と切干大根の甘辛煮 ブロッコリーとチーズのマヨサラダ 404kcal 蛋白13.40g 脂質13.80g 塩分1.00g	炊き込みごはん 豆腐の中華あんかけ ジャーマンポテト キャベツと糸昆布の煮物 糸こんにゃくの味噌和え 349kcal 蛋白10.70g 脂質8.20g 塩分2.00g		
24	25	26	27	28	29	30
白ごはん 牛肉のクリーム煮 卵焼き れんこんのフライ さつまいもきな粉 403kcal 蛋白14.60g 脂質10.90g 塩分1.20g	キャロットライス ハンバーグ きのことあん スパゲティガーリック炒め グリーンピースの甘煮 ほうれん草とかにかまのマヨサラダ 412kcal 蛋白12.50g 脂質11.20g 塩分2.00g	白ごはん イカ磯辺フライ 金時豆 金平ごぼう こぶき芋 白菜と錦糸卵のゆずポン和え 386kcal 蛋白10.90g 脂質10.50g 塩分0.80g	白ごはん 唐揚げ レモン風味 わかめの生姜煮 がんとといんげんの含め煮 春雨とじゃこの中華サラダ 515kcal 蛋白18.50g 脂質23.30g 塩分1.80g	白ごはん ポークケチャップソテー 手作りひじきコロッケ 大豆の煮物 チンゲン菜と人参のお浸し 391kcal 蛋白13.30g 脂質11.00g 塩分1.20g		

※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。

日	月	火	水	木	金	土
					01	02
					白ごはん 鶏肉の唐揚げ* グリーンピースの甘煮* さつま揚げの煮物 春雨の和風サラダ	
03	04	05	06	07	08	09
文化 振替休日		白ごはん 鮭の塩焼き 添えブロッコリー 豚肉と切干大根の甘辛炒め 揚げ里芋の中華和え	白ごはん トンカツ ソース ひじきの煮物 かぼちゃの甘煮 水菜と人参の白和え	ゆかりごはん 回鍋肉 フライドポテト 厚揚げのそぼろあん なすの揚げ浸し	白ごはん イカと野菜のバター醤油 大学芋 カリフラワーのカレー風味 きのこのマリネ	
10	11	12	13	14	15	16
白ごはん ハンバーグ ケチャップ 揚げじゃこ豆 糸こんにゃくと人参の金平 ひじきの煮物*	白ごはん 唐揚げ マカロニ(野菜)のクリーム煮 白菜と人参の煮浸し きのこのガーリック炒め*	鶏ごぼうごはん 鯖のカレー風煮 高野豆腐のえびあんかけ ブロッコリーの塩ゆで* かぼちゃの天ぷら 人参とレーズンのマリネ	白ごはん 和風スパゲティ 手作りコロケ ひじきの煮物 キャベツと油揚げのお浸し*	白ごはん 牛肉の味噌煮込み ちくわの天ぷら もやしと塩昆布のナムル 水菜とえのきの胡麻和え		
17	18	19	20	21	22	23
白ごはん 豚肉のしぐれ煮* フライドポテト バターコーン わかめとツナの酢の物	白ごはん おでん風(肉団子・大根・厚揚げ・さつま揚げ) さつまいもの素揚げ 焼きビーフン 揚げなすのポン酢和え	白ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜とかまぼこの煮浸し マカロニきな粉 カリフラワーの香味漬け	白ごはん 白身魚の天ぷら ソース かぼちゃのグラッセ 豚肉と切干大根の甘辛煮 ブロッコリーの塩ゆで*	炊き込みごはん 豆腐の中華あんかけ ジャーマンポテト キャベツと糸昆布の煮物 糸こんにゃくの味噌和え		
24	25	26	27	28	29	30
白ごはん 牛肉のクリーム煮 ひじきの煮物* れんこんのフライ さつまいもきな粉	キャロットライス ハンバーグ きのことあん スパゲティガーリック炒め グリーンピースの甘煮 ほうれん草と人参のお浸し*	白ごはん イカ磯辺フライ 金時豆 金平ごぼう こふき芋 ビーフンのカレー風味*	白ごはん 唐揚げ レモン風味 わかめの生姜煮 がんとといんげんの含め煮 春雨とじゃこの中華サラダ	白ごはん ポークケチャップソテー 手作りひじきコロケ 大豆の煮物 チンゲン菜と人参のお浸し		

※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。

日	月	火	水	木	金	土
					01	02
					白ごはん 鶏肉の唐揚げ* グリーンピースの甘煮* 高野豆腐のそぼろ煮 白菜と人参の煮浸し 春雨とわかめの酢の物	
03	04	05	06	07	08	09
文化 振替休日		白ごはん 豚肉団子 甘酢あん ブロッコリーの塩ゆで 切干大根の煮物 赤ピーマンの甘辛炒め煮 さつまいもきな粉	白ごはん トンカツ ケチャップ ひじきの煮物 かぼちゃの甘煮 小松菜の白和え マカロニソテー	白ごはん 豚肉とキャベツの豆乳味噌煮 フライドポテト 揚げなすのそぼろ煮 ヤングコーンのガーリック炒め いんげんのお浸し	白ごはん 豚肉の天ぷら カレーソース 大根と油揚げの煮物 金平ごぼう カリフラワーとわかめの和え物 春雨の和風炒め	
10	11	12	13	14	15	16
白ごはん 豚肉ハンバーグ 照り焼き かぼちゃの甘煮 焼きビーフン ひじきの煮物* グリーンピースの塩ゆで	白ごはん 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 チンゲン菜の白和え きのこのガーリック炒め* こふき芋 (パセリ)	白ごはん 豚肉のカレースープ煮 厚揚げの肉味噌煮 ブロッコリーの塩ゆで* なすの天ぷら ピーマンのソテー	白ごはん ミートソースマカロニ コロケ れんこんと人参の甘辛炒め キャベツと油揚げのお浸し* わかめの生姜煮	白ごはん 牛肉の味噌煮込み かぼちゃの天ぷら 春雨のそぼろ煮 小松菜と人参の和え物 ヤングコーンのガーリック炒め		
17	18	19	20	21	22	23
白ごはん 豚肉のしぐれ煮* フライドポテト コーンの甘煮 わかめとえのきの酢の物 れんこんチップ	白ごはん おでん風 (豚肉団子・大根・厚揚げ) さつまいもの素揚げ ビーフンの野菜炒め 揚げなすのお浸し グリーンピースの甘煮	白ごはん 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参の煮浸し マカロニきな粉 カリフラワーの甘煮 ふかしかぼちゃ	白ごはん トンカツ 生姜あん ブナピーの香味和え 切干大根の甘辛煮 ブロッコリーの塩ゆで* いんげんのガーリック炒め	白ごはん 和風マーボー厚揚げ風 カットコーン キャベツとわかめの酢の物 春雨のカレー炒め 赤ピーマンとえのきの和え物		
24	25	26	27	28	29	30
白ごはん 豚肉の天ぷら 和風あん ひじきの煮物* れんこんと人参の金平 さつまいものレモン煮 グリーンピースの塩ゆで	白ごはん 豚肉ハンバーグ ケチャップ きのこの生姜煮 フライドポテト ほうれん草と人参のお浸し* なすの天ぷら	白ごはん 牛肉のすき焼き風 高野豆腐の含め煮 金平ごぼう ブロッコリー天 ビーフンのカレー風味*	白ごはん 鶏肉の唐揚げ わかめと黄ピーマンの煮物 厚揚げのおろし煮 キャベツと人参の和え物 カリフラワーの甘煮	白ごはん 豚肉の塩レモン煮 コロケ 切干大根の甘辛煮 かぼちゃのオリーブ風味 小松菜の白和え		

※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。