

日	月	火	水	木	金	土	
		01	02	03	04	05	
		白ごはん 白身魚の天ぷら ソース がんもとおにぎりの含め煮 金平ごぼう 小松菜とハムの中巻和え 428kcal 蛋白13.70g 脂質16.40g 塩分1.40g	白ごはん 牛肉と筍の味噌煮 れんごんのカレー天ぷら わかめの生姜煮 コーンとツナのマヨ和え 411kcal 蛋白12.90g 脂質13.90g 塩分0.90g	白ごはん 麻婆厚揚げ 大学芋 さつま揚げとおにぎりの甘辛煮 カリフラワーのオーロラ和え 420kcal 蛋白12.70g 脂質13.60g 塩分1.20g	白ごはん 鶏肉の天ぷら 甘酢漬け ひじきの煮物 卵焼き クリームパスタ 505kcal 蛋白18.60g 脂質20.40g 塩分1.80g		
06	07	08	09	10	11	12	
	白ごはん トンカツ ソース 高野豆腐とグリーンピースの煮物 切干大根の甘辛煮 水菜とかにかまのサラダ 420kcal 蛋白14.50g 脂質14.20g 塩分1.20g	白ごはん 塩唐揚げ ビーフンの炒め物 金時豆 かぼちゃとチーズのマヨサラダ 510kcal 蛋白15.80g 脂質23.30g 塩分1.00g	白ごはん 豚肉の野菜炒め 揚げ里芋のみたらし風 マカロニ（ファルファレ）ケチャップ いんげんの胡麻和え 371kcal 蛋白13.20g 脂質6.60g 塩分1.50g	白ごはん ハンバーグ おろしポン酢 人参の天ぷら 椎茸の卵とじ さつまいもきな粉 400kcal 蛋白11.40g 脂質11.70g 塩分0.80g	白ごはん 豚肉のデミソース煮込み ジャーマンポテト 添えブロッコリー コーンのバター醤油 374kcal 蛋白13.20g 脂質10.70g 塩分1.80g		
13	14	15	16	17	18	19	
	白ごはん 焼きそば風パスタ フライドポテト 揚げじゃこ豆 わかめの生姜マヨ和え 504kcal 蛋白10.70g 脂質25.20g 塩分1.50g	白ごはん 豆腐の中巻あんかけ 豚肉の柳川煮 ちくわの天ぷら 白菜と塩昆布の和え物 455kcal 蛋白17.40g 脂質15.60g 塩分1.70g	白ごはん 鶏肉の甘辛煮 手作りコロケ れんごんの磯辺バター 人参とレーズンのマリネ 520kcal 蛋白17.50g 脂質24.60g 塩分0.80g	白ごはん アジフライ ソース ひじきの煮物 卵焼き チンゲン菜と赤ピーマンの和え物 370kcal 蛋白13.40g 脂質10.40g 塩分1.40g	白ごはん 手作り肉団子の炊き合わせ（菜の花・人参） さつまいもの天ぷら 金時豆 春雨とかまぼこの酢の物 411kcal 蛋白9.90g 脂質11.40g 塩分1.00g		
20	21	22	23	24	25	26	
	白ごはん 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのいとこ煮 きのこのソテー 揚げ里芋のマヨ和え 487kcal 蛋白19.00g 脂質19.10g 塩分1.70g	白ごはん 高槻うどん餃子 揚げ空豆 若竹煮 カリフラワーとコーンの香味和え 393kcal 蛋白13.90g 脂質10.60g 塩分1.30g	白ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーの塩ゆで フライドポテト がんもとおにぎりの旨煮 ほうれん草とかにかまの和え物 364kcal 蛋白15.40g 脂質9.60g 塩分1.10g	白ごはん 牛肉のしぐれ煮 れんごんのフライ ごぼうとベーコンのカレー風味 厚揚げの中巻和え 418kcal 蛋白13.70g 脂質13.00g 塩分1.30g	白ごはん 唐揚げ 大豆のそぼろ煮 切干大根と糸昆布のナムル 水菜とおにぎりのお浸し 492kcal 蛋白18.00g 脂質21.60g 塩分1.40g		
27	28	29	30				
	白ごはん 鯖のカレー風煮 手作りひじきコロケ 焼きビーフン ちくわのマヨ和え 462kcal 蛋白11.70g 脂質21.40g 塩分1.40g	昭和の日	白ごはん ハンバーグ ケチャップ さつまいもの素揚げ 椎茸とじゃこの煮物 マカロニ（野菜）のマヨサラダ 469kcal 蛋白11.30g 脂質17.20g 塩分1.00g				

※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	03	04	05
		白ごはん 白身魚の天ぷら ソース がんと人参の含め煮 金平ごぼう 小松菜とハムの中巻和え	白ごはん 牛肉と筍の味噌煮 れんこんのカレー天ぷら わかめの生姜煮 コーンの甘煮*	白ごはん 麻婆厚揚げ 大学芋 さつま揚げと人参の甘辛煮 カリフラワーの香味和え*	白ごはん 鶏肉の天ぷら 甘酢漬け ひじきの煮物 赤ピーマンとえのきの和え物* クリームパスタ	
06	07	08	09	10	11	12
白ごはん トンカツ ソース 高野豆腐とグリーンピースの煮物 切干大根の甘辛煮 水菜とかにかまのサラダ	白ごはん 塩唐揚げ ビーフンの炒め物 金時豆 カットコーン*	白ごはん 豚肉の野菜炒め 揚げ里芋のみたらし風 マカロニ（ファルファレ）ケチャップ いんげんの胡麻和え	白ごはん ハンバーグ おろしポン酢 人参の天ぷら きのこの塩炒め* さつまいもきな粉	白ごはん 豚肉のデミソース煮込み ジャーマンポテト 添えブロッコリー コーンのバター醤油		
13	14	15	16	17	18	19
白ごはん 焼きそば風パスタ フライドポテト 揚げじゃこ豆 揚げなすとえのきの香味漬け*	白ごはん 豆腐の中巻あんかけ 豚肉のおろし煮* ちくわの天ぷら 白菜と塩昆布の和え物	白ごはん 鶏肉の甘辛煮 手作りコロケ れんこんの磯辺バター 人参とレーズンのマリネ	白ごはん アジフライ ソース ひじきの煮物 カリフラワーのレモン風味* チンゲン菜と赤ピーマンの和え物	白ごはん 手作り肉団子の炊き合わせ（菜の花・人参） さつまいもの天ぷら 金時豆 春雨とかまぼこの酢の物		
20	21	22	23	24	25	26
白ごはん 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのいとこ煮 きのこのソテー 小松菜のお浸し*	白ごはん 高槻うどん餃子 揚げ空豆 若竹煮 カリフラワーとコーンの香味和え	白ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーの塩ゆで フライドポテト がんと人参の旨煮 ほうれん草とかにかまの和え物	白ごはん 牛肉のしぐれ煮 れんこんのフライ ごぼうとベーコンのカレー風味 厚揚げの中巻和え	白ごはん 唐揚げ 大豆のそぼろ煮 切干大根と糸昆布のナムル 水菜と人参のお浸し		
27	28	29	30			
白ごはん 鯖のカレー風煮 手作りひじきコロケ 焼きビーフン ほうれん草と黄ピーマンの和え物*	昭和の日	白ごはん ハンバーグ ケチャップ さつまいもの素揚げ 椎茸とじゃこの煮物 コーンの甘煮*				

※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	03	04	05
		白ごはん 豚肉の唐揚げ 高野豆腐と人参の含め煮 金平ごぼう かぼちゃの甘煮 小松菜と黄ピーマンの和え物	白ごはん 牛肉の味噌煮込み れんごんの天ぷら わかめの生姜煮 コーンの甘煮* 白菜と人参のお浸し	白ごはん 和風マーボー厚揚げ風 大学芋風 ほうれん草と人参のお浸し 春雨のカレー風味 カリフラワーの香味和え*	白ごはん 鶏肉の天ぷら 和風あん ひじきの煮物 ブロッコリーの塩ゆで マカロニきな粉 赤ピーマンとえのきの和え物*	
06	07	08	09	10	11	12
白ごはん トンカツ ケチャップ 厚揚げといんげんの煮物 切干大根の甘辛煮 カリフラワーのカレー風味 チンゲン菜と人参のお浸し	白ごはん 鶏肉の唐揚げ カットコーン* 金平ごぼう さつまいものレモン煮 わかめとしめじの和え物	白ごはん 豚肉のスタミナ焼き 高野豆腐の含め煮 れんごんの香味フライ 春雨と人参の酢の物 かぼちゃのオリーブ風味	白ごはん 豚肉ハンバーグ 照り焼き 人参のきな粉和え きのこの塩炒め* なすの揚げ浸し ほうれん草と白菜の和え物	白ごはん 鶏肉のカレー煮 コロケ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの塩ゆで ヤングコーンのガーリック炒め		
13	14	15	16	17	18	19
白ごはん ミートソースマカロニ さつまいもの天ぷら グリーンピースの甘煮 れんごんのガーリック炒め 揚げなすとえのきの香味漬け*	白ごはん 豚肉のおろし煮* コーンの甘煮 焼きビーフン ごぼうの素揚げ チンゲン菜の白和え	白ごはん 鶏肉の豆乳味噌煮込み フライドポテト 切干大根の甘辛煮 ブロッコリー天 わかめの酢の物	白ごはん 豚肉の天ぷら カレーソース いんげんのガーリック炒め 白菜と油揚げの煮浸し きのこの和え物 カリフラワーのレモン風味*	白ごはん 豚肉団子 甘酢あん 厚揚げと人参の含め煮 ひじきの煮物 春雨のそぼろ煮 ほうれん草と黄ピーマンの和え物		
20	21	22	23	24	25	26
白ごはん 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのオリーブ風味 ブナビーのカレー風味 小松菜のお浸し* 人参のきな粉和え	白ごはん 豚肉ハンバーグ 照り焼き フライドポテト 大根とわかめの煮物 カリフラワーと人参の甘煮 なすの揚げ浸し	白ごはん トンカツ 生姜あん 金平ごぼう ビーフンの炒め物 ピーマンのマリネ ほうれん草の白和え	白ごはん 牛肉のすき焼き風 コロケ グリーンピースの塩ゆで 切干大根の煮物 ヤングコーンのガーリック炒め	白ごはん 鶏肉の唐揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 春雨の和風炒め チンゲン菜と人参のお浸し ブロッコリーの塩ゆで		
27	28	29	30			
白ごはん 豚肉の天ぷら 和風あん ひじきの煮物 ビーフンの炒め物 こぶき芋 (バセリ) ほうれん草と黄ピーマンの和え物*	昭和の日	白ごはん 豚肉団子 フライドポテト かぼちゃのそぼろ煮 コーンの甘煮* カリフラワーの香味和え				

※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。