



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ご飯 牛肉と牛蒡炒め 厚焼き玉子 ぶりかけ みそ汁 生野菜 牛乳	ご飯 スパイシーウインナー炒め マカロニサラダ みそ汁 トマトスライス 牛乳	ご飯 鯖の味噌煮 ちくわと胡瓜のマヨ和え みそ汁 グリル野菜 牛乳	ご飯 ササミフライ 玉子サラダ みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 ハムエッグ 肉団子 パンプキンスープ 蒸し鶏のサラダ 牛乳	ご飯 挽肉カレー炒め コーンマヨサラダ スープ ぶりかけ 牛乳	ご飯 豚肉と小松菜炒め ひじき煮 みそ汁 オレンジ 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ（照焼） オムレツ みそ汁 パンプキンサラダ 牛乳
	1209 kcal 40.4 g 328 mg 4.5 mg 3.6 g 52.4 g	952 kcal 28.0 g 309 mg 2.8 mg 3.7 g 36.5 g	1029 kcal 39.2 g 344 mg 3.8 mg 4.2 g 36.7 g	997 kcal 43.5 g 331 mg 4.2 mg 3.1 g 34.3 g	983 kcal 38.2 g 288 mg 2.8 mg 3.9 g 32.1 g	924 kcal 39.8 g 317 mg 3.7 mg 3.1 g 26.8 g	1167 kcal 33.9 g 429 mg 4.3 mg 3.3 g 56.5 g	1020 kcal 33.3 g 574 mg 9.1 mg 4.6 g 23.2 g
夕食	ご飯 鶏唐揚げ 生野菜サラダ ポテトサラダ 漬物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉とピーマンのテンメ ンジャン炒め 中華春巻き スパゲッティサラダ スープ ヨーグルト	【桃の節句】 ちらし寿司 チキンカツ 菜の花お浸し お吸い物 桜餅 ヨーグルト	ご飯 すき焼き風煮 生たまご コーンボール 金平蓮根 スープ ヨーグルト	ご飯 豚バラ味噌キムチ 春雨サラダ ザーサイ スープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉の塩焼き コロッケ&生野菜 焼売 スープ ヨーグルト	ご飯 揚げ鶏のおろしのせ 餃子 キムチメンマ スープ ヨーグルト	八宝菜飯 エビマヨ ごま団子 スープ ヨーグルト
	1134 kcal 35.3 g 205 mg 3.3 mg 4.3 g 45.2 g	1127 kcal 27.9 g 176 mg 2.5 mg 3.1 g 45.9 g	965 kcal 31.6 g 315 mg 4.3 mg 4.6 g 15.8 g	1246 kcal 34.9 g 198 mg 4.0 mg 2.4 g 57.7 g	1287 kcal 29.9 g 259 mg 4.0 mg 5.8 g 56.7 g	1274 kcal 38.5 g 252 mg 3.4 mg 5.4 g 53.5 g	1085 kcal 45.5 g 262 mg 4.1 mg 4.7 g 38.9 g	994 kcal 31.0 g 182 mg 3.6 mg 3.6 g 31.0 g

*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ご飯 チキンオムレツ ツナスパサラ スープ バナナ 牛乳	ご飯 鶏のごま味噌焼き ウインナーカレー炒め みそ汁 味付け海苔 大根サラダ 牛乳	ご飯 メンチカツ&キャベツ 玉子焼き みそ汁 きんぴらごぼう 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ(大根おろしダレ) 春雨サラダ みそ汁 牛乳 生たまご	ご飯 焼魚(鮭) 切干大根 みそ汁 ミートボール 牛乳 ふりかけ	ご飯 ハムカツ&キャベツ 里芋のそぼろ煮 みそ汁 牛乳 ゆでたまご	ご飯 きのこあんかけハンバーグ 笹かまの胡瓜和え みそ汁 納豆 牛乳
	935 kcal 33.4 g 281 mg 2.7 mg 3.0 g 22.0 g	1178 kcal 43.5 g 326 mg 3.8 mg 4.6 g 52.3 g	939 kcal 29.9 g 333 mg 4.0 mg 3.7 g 26.0 g	1119 kcal 36.7 g 743 mg 12.6 mg 46 g 30.9 g	958 kcal 44.3 g 608 mg 5.0 mg 2.8 g 19.7 g	990 kcal 39.4 g 305 mg 3.5 mg 4.5 g 31.2 g	922 kcal 34.5 g 369 mg 3.7 mg 4.6 g 22.0 g
夕食	ご飯 若鶏のガリ бата焼き カニ甲羅グラタン 生野菜サラダ ごぼうサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 トマト煮込みハンバーグ フライドポテト マカロニサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 チキン竜田 キムチ奴 たまごサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 牛肉のテンメンジャン丼 串カツ コーンサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン イカリングフライ ベーコンパンネ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉のオイスター炒め 揚げ餃子 もやしとメンマの和え物 スープ ヨーグルト	ピピンバ 2種の春巻 ピリ辛ミニグリルチキン スープ ヨーグルト
	1005 kcal 39.5 g 176 mg 3.1 mg 3.9 g 34.0 g	996 kcal 31.2 g 197 mg 4.0 mg 3.6 g 31.0 g	1250 kcal 43.5 g 192 mg 3.2 mg 4.1 g 57.5 g	1389 kcal 40.6 g 210 mg 4.3 mg 3.9 g 68.5 g	1321 kcal 53.2 g 189 mg 3.6 mg 5.0 g 53.6 g	1116 kcal 33.3 g 211 mg 3.7 mg 3.0 g 46.5 g	1018 kcal 35.2 g 225 mg 3.5 mg 2.6 g 37.0 g



*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯 エビカツ もやしとひき肉の炒め物 みそ汁 牛乳 生たまご	ご飯 豚肉と春雨の野菜炒め ポテトサラダ スープ グレープフルーツ 牛乳	ご飯 ソーセージカツ 玉子焼き みそ汁 牛乳 納豆	豆苗とベーコンのコンソメ メ醤油パスタ オクラのサラダ スープ 牛乳 ゆでたまご	ご飯 鶏肉と野菜のカレー炒め コーンサラダ パンプキンスープ 牛乳 味付け海苔	ご飯 ササミフライ パンプキンサラダ みそ汁 牛乳 味付け海苔	ご飯 豚肉のピリ辛炒め 肉団子 スープ トマトスライス 牛乳	ご飯 ハムエッグ 切干大根 ソーセージ 生野菜サラダ みそ汁 牛乳
	1072 kcal 42.6 g 335 mg 3.5 mg 3.9 g 37.2 g	1102 kcal 35.9 g 323 mg 3.0 mg 3.5 g 38.8 g	1064 kcal 39.4 g 399 mg 4.7 mg 4.9 g 37.2 g	1287 kcal 55.1 g 345 mg 5.4 mg 4.9 g 33.1 g	956 kcal 35.4 g 371 mg 2.6 mg 2.7 g 29.2 g	930 kcal 27.8 g 314 mg 2.3 mg 3.0 g 17.4 g	981 kcal 39.5 g 293 mg 3.1 mg 3.2 g 32.4 g	1003 kcal 36.9 g 594 mg 5.0 mg 4.3 g 25.8 g
夕食	ご飯 酢豚 小籠包 ザーサイ スープ ヨーグルト	デミオムライス チキンナゲット オニオンリング 生野菜サラダ スープ ヨーグルト	ご飯 豚ロースのガーリック焼き 生野菜サラダ ジャーマンポテト チーズボール みそ汁 ヨーグルト	ご飯 鶏竜田揚げ柚子胡椒風味 生野菜サラダ 焼売 中華ポテト スープ ヨーグルト	ご飯 タラのムニエル 温野菜 串カツ ミートパンネ ほぐし鶏ときゅうりのマヨネーズ ヨ和え スープ ヨーグルト	ご飯 揚げ鶏と茄子の南蛮炒め 春巻き ほうれん草ともやしのからし醤油和え スープ ヨーグルト	オムソース焼きそば 鶏の唐揚げ 豚しゃぶサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 牛肉とアスパラのガーリック炒め イカ天ぷら 温野菜 ピリ辛スープ ヨーグルト
	950 kcal 39.5 g 220 mg 3.2 mg 7.0 g 20.3 g	1095 kcal 31.0 g 203 mg 4.1 mg 6.0 g 35.6 g	1192 kcal 44.9 g 274 mg 3.4 mg 3.8 g 37.4 g	1202 kcal 37.2 g 182 mg 2.7 mg 4.9 g 44.1 g	971 kcal 44.1 g 211 mg 2.8 mg 4.4 g 25.3 g	1072 kcal 34.7 g 200 mg 3.2 mg 3.5 g 37.6 g	1354 kcal 52.7 g 263 mg 5.0 mg 5.6 g 77.2 g	1096 kcal 34.7 g 232 mg 5.1 mg 2.6 g 41.4 g

*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ご飯 鶏肉とじゃが芋の照り炒め きんぴらごぼう みそ汁 生野菜 牛乳	ご飯 ひき肉のピリ辛野菜炒め パンプキンサラダ みそ汁 牛乳 ゆでたまご	ご飯 オムレツ ウィナー 肉団子 みそ汁 ツナサラダ 牛乳	ご飯 コロケ 生野菜サラダ スクランブルエッグ みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 鶏ももの塩焼き 玉ねぎとツナのマヨ和え みそ汁 ひじき煮 牛乳	ミートソースパスタ ミニオムレツ スープ 生野菜サラダ 牛乳	ご飯 豚バラ蒲焼き コーンマヨサラダ 切干大根 みそ汁 牛乳 生たまご	ご飯 鯖の味噌煮 鶏ももと根野菜の煮物 みそ汁 牛乳 味付けたまご
	1004 kcal 37.1 g 310 mg 3.2 mg 3.9 g 26.2 g	1043 kcal 34.2 g 341 mg 3.8 mg 3.9 g 27.3 g	1047 kcal 46.0 g 314 mg 3.8 mg 5.5 g 34.7 g	1086 kcal 33.3 g 373 mg 4.7 mg 4.8 g 37.2 g	987 kcal 36.5 g 378 mg 3.3 mg 3.3 g 36.4 g	1062 kcal 42.1 g 367 mg 4.9 mg 3.7 g 31.5 g	1249 kcal 38.4 g 305 mg 3.7 mg 2.8 g 63.2 g	1144 kcal 48.5 g 374 mg 4.7 mg 6.5 g 38.9 g
夕食	かき揚げ天丼 フライドオニオンサラダ 炭火焼きつくね 漬物 スープ ヨーグルト	ご飯 とんかつ 生野菜サラダ ポテトサラダ もやしと小松菜の和え物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 チキンソテーおろしソースがけ フライドポテト ブロッコリーとコーンのマヨ和え スープ ヨーグルト	ご飯 牛肉とごぼうの炒め もやしとワカメの和え物 中華ポテト スープ ヨーグルト	ご飯 豚バラと茄子の辛味噌炒め ハンバンジー れんこんのきんぴら スープ ヨーグルト	ご飯 青椒肉絲 焼き餃子 もやしとハムの中華和え みそ汁 ヨーグルト	ビーフカレーリックチャーハン チキンカツ ほうれん草と長葱のナムル ピリ辛スープ ヨーグルト	ご飯 豚バラ山賊焼き きのことわかめの和え物 小籠包 スープ ヨーグルト
	1004 kcal 34.0 g 222 mg 3.3 mg 2.9 g 32.2 g	1026 kcal 29.3 g 259 mg 3.8 mg 4.4 g 32.4 g	964 kcal 34.0 g 185 mg 2.9 mg 3.7 g 29.4 g	1159 kcal 30.9 g 258 mg 4.0 mg 2.5 g 47.0 g	1065 kcal 37.2 g 209 mg 2.8 mg 4.0 g 40.7 g	1129 kcal 36.7 g 188 mg 3.3 mg 4.0 g 47.0 g	1155 kcal 31.5 g 229 mg 4.4 mg 5.4 g 49.2 g	1106 kcal 35.8 g 256 mg 3.8 mg 4.5 g 45.5 g

*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。