



- おやつは日替わりで提供させていただきます
- 麺の日以外には ご飯・汁物・デザートが付きます
- 写真は、盛り付け参考例です

月	火	水	木	金	土	
2						
食	赤飯（北海道産小豆使用） あじの蒲焼き 甘酢しうが（付け合わせ） 野菜入りふんわりしんじょう プロッコリーの胡麻和え 汁物の具（麸、わかめ）● エネルギー 218 kcal 蛋白質 15.31 g 脂質 12.10 g 炭水化物 14.38 g 食塩 1.67 g	ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 3色豆のツナマヨサラダ 汁物の具（えのき、人参） エネルギー 210 kcal 蛋白質 15.60 g 脂質 9.20 g 炭水化物 17.48 g 食塩 2.19 g	おろしハンバーグ 人参のグラッセ（付け合わせ） 卵の花 カリフラワーと小松菜のお浸し 汁物の具（えのき、人参）● エネルギー 319 kcal 蛋白質 15.60 g 脂質 9.20 g 炭水化物 24.09 g 食塩 2.26 g	鶏ももの唐揚げ NK 茹でキャベツ人参（付け合わせ） 切干大根とベーコンのスープ煮 ボテトサラダ 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 307 kcal 蛋白質 14.58 g 脂質 20.01 g 炭水化物 27.66 g 食塩 2.26 g	わかめうどん（温） 豆乳がんもの含め煮 人参と蒸し鶏の和え物 白桃ジュレ	海老カツ 茹でいんげん（付け合わせ） クックデリの厚焼き卵 小松菜のわさび和え 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 264 kcal 蛋白質 10.69 g 脂質 14.60 g 炭水化物 52.21 g 食塩 2.64 g
月	9	10	11	12	13	
食						
食	生姜香るタラの竜田揚げ かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのお浸し 汁物の具（もやし、椎茸） エネルギー 214 kcal 蛋白質 15.60 g 脂質 8.64 g 炭水化物 21.33 g 食塩 1.00 g	三色丼 人参とわかめの土佐煮 K 刻み大根の梅肉和え 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 123 kcal 蛋白質 7.00 g 脂質 4.37 g 炭水化物 14.60 g 食塩 1.94 g	赤魚のトマトカレー煮 キャベツのコンソメ煮 スパゲティーサラダ 汁物の具（えのき、人参） エネルギー 154 kcal 蛋白質 11.91 g 脂質 5.99 g 炭水化物 14.27 g 食塩 1.48 g	とろろそば（温） ちくわの磯辺揚げ 小松菜のわさび和え 杏仁豆腐 エネルギー 327 kcal 蛋白質 11.91 g 脂質 5.80 g 炭水化物 56.97 g 食塩 2.03 g	鶏のマーマレード煮 カリフラワーとプロッコリーの洋風蒸し 粒マスタード入りボテトサラダ 汁物の具（えのき、人参） エネルギー 229 kcal 蛋白質 13.88 g 脂質 12.20 g 炭水化物 19.25 g 食塩 2.21 g	いわしの梅煮 W からし菜とさくらげの中華風 チーズ入磯辺かまぼこ 汁物の具（もやし、椎茸）● エネルギー 223 kcal 蛋白質 19.54 g 脂質 10.90 g 炭水化物 13.43 g 食塩 1.90 g
月	16	17	18	19	20	
食						
食	銀ひらすの西京焼き 味付け花人参（付け合わせ） 小松菜と薄揚げの煮びたし オクラとろろ 汁物の具（玉ねぎ、椎茸）● エネルギー 161 kcal 蛋白質 14.49 g 脂質 6.00 g 炭水化物 14.90 g 食塩 1.00 g	白身魚フライ タルタルソース SM 茹でほうれん草（付け合わせ） マカロニのトマトソース炒め カリフラワーと小松菜のお浸し 汁物の具（麸、わかめ） エネルギー 246 kcal 蛋白質 11.88 g 脂質 10.05 g 炭水化物 29.18 g 食塩 1.73 g	親子丼 さつま芋のそぼろ煮 キャベツと青さのナムル 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 214 kcal 蛋白質 12.20 g 脂質 8.91 g 炭水化物 21.87 g 食塩 2.18 g	天然ぶりの照焼き 甘酢しうが（付け合わせ） 茄子の吉野煮 ひじきのサラダ 汁物の具（キャベツ、人参）● エネルギー 232 kcal 蛋白質 15.43 g 脂質 15.21 g 炭水化物 11.91 g 食塩 1.40 g	ミラノ風カツレツ 茹でプロッコリー（付け合わせ） なすのソテー風 パンナコッタ（いちごソース） 世界のご当地 イタリア（ミラノ） 汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 376 kcal 蛋白質 11.98 g 脂質 24.01 g 炭水化物 31.58 g 食塩 1.04 g	タラの和風あんかけ しろ菜とちくわの煮浸し 寄せ湯葉 汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 144 kcal 蛋白質 10.18 g 脂質 5.45 g 炭水化物 14.08 g 食塩 1.68 g
月	23	24	25	26	27	
食						
食	チーズ入りチキンカツ 人参のグラッセ（付け合わせ） マッシュポテト カリフラワーのサラダ 汁物の具（大根、玉ねぎ）● エネルギー 201 kcal 蛋白質 10.40 g 脂質 7.46 g 炭水化物 24.18 g 食塩 1.05 g	あじの漬け焼きごま風味 味付け花人参（付け合わせ） 豆腐けんちん煮 きゅうりとわかめの酢の物 SD 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 143 kcal 蛋白質 14.67 g 脂質 4.69 g 炭水化物 12.10 g 食塩 1.34 g	いわしの山椒煮 W 豆の煮物 スパゲティーサラダ 汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 244 kcal 蛋白質 18.94 g 脂質 12.44 g 炭水化物 16.62 g 食塩 1.76 g	海老入りかき揚げ丼 人参とわかめの土佐煮 K チーズ入り磯辺かまぼこ 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 277 kcal 蛋白質 7.12 g 脂質 16.15 g 炭水化物 26.43 g 食塩 1.68 g	ぶりの甘酢あんかけ ピーフン ひじきのサラダ 汁物の具（大根、玉ねぎ）● エネルギー 236 kcal 蛋白質 11.01 g 脂質 13.46 g 炭水化物 20.93 g 食塩 1.63 g	トマトとチキンのキーマカレー なすのソテー風 キャベツのマリネ りんごジュレ エネルギー 173 kcal 蛋白質 6.84 g 脂質 6.76 g 炭水化物 24.50 g 食塩 2.72 g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。