

日付		朝 食	昼 食	夕 食	行 事	日付		朝 食	昼 食	夕 食	行 事
		A	A	A				A	A	A	
1	(金)	ライス ビーマン肉詰めフライ 枝豆コンソテー	ビーフカレー ミックスサラダ みたらし白玉	ライス 肉じゃが スパゲッティサラダ 大根ときゅうりのなめだけ和え もやしとわかめの味噌汁		17	(日)	ライス チキンナゲット ウィンナーと野菜のソテー キャベツと玉葱の味噌汁	麻婆豆腐飯 白菜のお浸し フルーチェ ミックスベリー コンソメジュリアン	ライス 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て 厚揚げと人参の中華炒め煮 ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ もやしとわかめの味噌汁	
		906 kcal	840 kcal	683 kcal	925 kcal			661 kcal	701 kcal		
2	(土)	ライス チキンナゲット ペンネのケチャップソテー じゃが芋とわかめの味噌汁	豚肉の生姜焼き丼 おくらのみぞれ和え 青りんごゼリー 巻麩とワカメのすまし汁	ライス 鶏肉と根菜の甘酢 わかめのツナ炒め ポテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁		18	(月)	ライス 野菜コロッケ ハムと野菜のカレー炒め 蒸し鶏とコーンのマヨ和え 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳	ライス タンメン 肉団子の旨煮 プリン	ライス 油淋鶏 きゅうりともやしのピリ辛和え めかぶの酢の物 わかめスープ	
		940 kcal	624 kcal	1140 kcal	888 kcal			966 kcal	912 kcal		
3	(日)	ライス ミートオムレツ 蒸し鶏のコールスローサラダ わかめと玉葱の味噌汁	葱チャーシュー炒飯 キュウリの中華和え フルーチェ ミックスオレンジ 春雨スープ	ライス 和風ハンバーグの玉長葱塩ソース カリフラワーときのこのコンソメ煮 もやしの赤じそ和え キャベツともやしの味噌汁		19	(火)	ライス 豆腐ハンバーグ ひじきと枝豆の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース 小松菜とえのきのみぞれ和え 蒟蒻ビーチゼリー もやしとインゲンの味噌汁	ライス ハンバーグ ジンジャーソース ケチャップスパゲッティ 青菜と白菜のほん酢がけ キャベツと油揚げの味噌汁	
		724 kcal	640 kcal	902 kcal	766 kcal			618 kcal	899 kcal		
4	(月)	ライス 照り焼き肉団子 菜の花のレモンマリネ スパゲッティサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	ライス わかめとんこつラーメン 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 ヨーグルト(プレーン)	ライス とんかつ いんげんときのこのお浸し さつま揚げと人参のきんぴら わかめと玉葱の味噌汁		20	(水)	ライス 野菜のスクランブルエッグ ごぼうのポテトサラダ マカロニと野菜のスープ 牛乳	ライス (冷)ピリ辛ねぎうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え フルーツヨーグルト	ライス 鶏肉のおろしサラダ仕立て 揚げ茄子の葱ソース キャベツの粒マスタード和え 豆腐とわかめの味噌汁	
		1163 kcal	888 kcal	926 kcal	973 kcal			374 kcal	1119 kcal		
5	(火)	ライス 野菜コロッケ キャベツとチャーシューの中華和え 大根と油揚げの味噌汁	ライス 鶏もものレモンペッパーグリル キャベツと胡瓜の塩昆布和え 青りんごゼリー コンソメジュリアン	ライス ボークチャップ カレー焼きうどん 3種の豆のシーザー和え キャベツと大根の味噌汁		21	(木)	ライス ビーマン肉詰めフライ ほうれん草とコーンのソテー キャベツと玉葱の味噌汁	ライス クリームミートソースパグェティ ブロッコリーとお豆のサラダ グレープフルーツゼリー	ライス 豚肉と根菜の甘辛きんぴら ポテの明太ソース 白菜の塩昆布和え もやしとわかめの味噌汁	
		711 kcal	632 kcal	683 kcal	772 kcal			1096 kcal	624 kcal		
6	(水)	ライス ビーマン肉詰めフライ キャベツ・ツナコーン炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	ライス (冷)ミックスうどん 野菜かき揚げ フルーツ白玉	ライス 揚げ餃子の南蛮ソース にらともやしの辛子醤油 小松菜の香味浸し 玉葱と油揚げの味噌汁		22	(金)	ライス 肉野菜炒め マカロニサラダ きんぴらごぼう 春雨スープ コービー牛乳	ボークカレー グリーンサラダ オレンジ	ライス チキンの味噌マヨネーズソース 厚揚げと青菜の煮物 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え キャベツと大根の味噌汁	
		864 kcal	943 kcal	1200 kcal	899 kcal			590 kcal	1188 kcal		
7	(木)	ライス プレーンオムレツ ラタトゥイユ もやしとインゲンの味噌汁	ライス カルボナーラ コーンポテト フルーツ寒天	ライス 回鍋肉 ほうれん草のナムル 春雨の中華和え物 玉葱と油揚げの味噌汁		23	(土)	ライス 一口つくねの照り焼き コーンじゃがバター風味 キャベツともやしの味噌汁	ライス 鶏の黒胡椒炒め おくらのわさび醤油 フルーチェ イチゴ もやしと人参のスープ	ライス 一口餃子の磯辺揚げ 根菜の田舎風 茄子のみぞれ和え 大根とわかめの味噌汁	
		617 kcal	1245 kcal	665 kcal	812 kcal			413 kcal	850 kcal		
8	(金)	ライス 一口つくねの照り焼き ハムとブロッコリーのマヨソース ほうれん草のおかか和え キャベツと大根の味噌汁 コービー牛乳	チキンカレー わかめサラダ 蒟蒻ビーチゼリー	ライス 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース ひじきと大豆の煮物 きゅうりともやしのゆかり和え もやしと油揚げの味噌汁		24	(日)	ライス ほうれん草オムレツ ペンネナポリタン 大根と油揚げの味噌汁	中華丼 青梗菜のピリ辛和え ハイン寒天ゼリー わかめと玉葱の味噌汁	ライス チキンソテー メキシカンソース かぼちゃとベーコンの和風煮 もやしときくらげの中華和え キャベツともやしの味噌汁	
		926 kcal	657 kcal	1097 kcal	689 kcal			671 kcal	637 kcal		
9	(土)	ライス ハンバーグ 和風スパゲッティ 玉葱と油揚げの味噌汁	ブルコギボーク丼 花野菜のコンソメ煮 愛玉子 春雨スープ	ライス チキンカツ トマトチーズソース 蓮根と玉葱のマヨ和え 青梗菜ともやしの中華和え 大根と油揚げの味噌汁		25	(月)	ライス 肉団子(甘酢だれ) ほうれん草とマカロニのクリーム煮 キャベツとわかめの味噌汁 牛乳	ライス とんこつラーメン 春巻 ブチシュー	ライス イタリアンハンバーグステーキ 切干大根の青じそ和え ブロッコリーのカレーマヨ和え わかめと玉葱の味噌汁	
		828 kcal	571 kcal	1085 kcal	866 kcal			933 kcal	972 kcal		
10	(日)	ライス ハム野菜炒め 粉ふき芋 わかめスープ	ライス 牛肉のオイスターソース炒め 根菜のグリル フルーチェ ビーチ 野菜スープ	ライス ボークソテー オニオンソース ペンネナポリタン 切干大根の青じそ和え 玉葱と油揚げの味噌汁		26	(火)	ハヤシライス キャベツサラダ スパゲッティサラダ	ライス 鶏の唐揚げ 青のり風味 オクラの梅おかか和え みかん寒天ゼリー キャベツとわかめの味噌汁	ライス 豚肉のピリ辛味噌炒め カリフラワーのコンソメ煮 スイートエンドウのおかか和え コンソメジュリアン	
		705 kcal	656 kcal	984 kcal	724 kcal			899 kcal	593 kcal		
11	(月)	ライス ウィンナー マカロニサラダ フライドポテト 大根とわかめの味噌汁 牛乳	ライス 醤油ラーメン 春巻き 古にフルーツ	ライス 豚の生姜焼き ビーマンの三色マリネ 山菜とこんにゃくのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁	山の日	27	(水)	ライス ウィンナー(2本) ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	ライス (冷)ミックスうどん 野菜かき揚げ みたらし白玉	ライス 鶏肉の生姜焼き 春雨ともやしの炒め物 キャベツのゆず和え 大根と油揚げの味噌汁	
		1180 kcal	853 kcal	638 kcal				1031 kcal	1053 kcal	638 kcal	
12	(火)	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ ジャーマンポテト もやしとインゲンの味噌汁	鶏の竜田揚げ丼 菜の花みぞれ和え 蒟蒻オレンジゼリー じゃが芋と玉葱の味噌汁	ライス ヒレカツ もやしとホウレン草のカレーチャプチェ おくらとえのきのお浸し キャベツと大根の味噌汁		28	(木)	ライス チキンナゲット ほうれん草とベーコンのソテー わかめスープ	ライス 和風明太子パスタ ブロッコリーのナムル 蒟蒻ぶどうゼリー	ライス ボーク焼肉とデミグラスコロッケ 白滝ときのこのピリ辛炒め じゃが芋のニンニクおかか和え 大根とわかめの味噌汁	
		774 kcal	710 kcal	863 kcal	871 kcal			1034 kcal	930 kcal		
13	(水)	ライス 和風スクランブル 切干大根のきんぴら 和風マカロニサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳	ライス 冷やし焼肉うどん ポテトの磯辺揚げ カップヨーグルト	ライス 照り煮チキン きゅうりのわさび醤油 大根の塩昆布和え もやしとわかめの味噌汁		29	(金)	ライス ミニハンバーグ 小松菜とコーンの煮浸し さつま芋のはちみつバター風味 じゃが芋と玉葱の味噌汁 コービー牛乳	ビーフカレー わかめサラダ ヨーグルト キャベツと玉葱の味噌汁	ライス グリルチキン サルサソース ペンネナポリタン おくらとワカメの酢の物 わかめと玉葱の味噌汁	
		1001 kcal	1007 kcal	613 kcal	912 kcal			686 kcal	1167 kcal		
14	(木)	ライス 肉入りコロッケ いんげん和白滝の柚子しょうゆ キャベツと大根の味噌汁	ライス モッツアレラチーズのトマトソースパスタ ブロッコリーのナムル いちごゼリー	ライス 豚肉のねぎ塩焼き 小松菜とコーンの煮浸し 香味野菜の青じそ風味 キャベツとわかめの味噌汁		30	(土)	ライス 白菜とチャーシューの炒め 人参のナムル キャベツともやしの味噌汁	鶏肉きんぴら丼 菜の花のお浸し 青りんごゼリー わかめと玉葱の味噌汁	ライス 鶏むね肉の葱おろしだれ こんにゃくと野菜の煮物 胡瓜とカリフラワーの梅和え キャベツと大根の味噌汁	
		730 kcal	1084 kcal	590 kcal	693 kcal			699 kcal	586 kcal		
15	(金)	ライス プレーンオムレツ ポテトの醤油バター風味 グリーンサラダ キャベツと玉葱の味噌汁 コービー牛乳	キーマカレー カラフルサラダ バナナ	ライス 牛すじと大根の煮込み 野菜のビーフン 海菜と玉ねぎの梅おかか和え キャベツと大根の味噌汁		31	(日)	ライス 肉入りコロッケ ひじきと切干大根のきんぴら わかめと玉葱の味噌汁	ケチャップオムライス ポテトといんげんのサラダ フルーチェ ミックスオレンジ コンソメ野菜スープ	ライス チキンの衣揚げ デミマヨソース キャベツと筍の炒め煮 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁	帰寮日
		858 kcal	637 kcal	628 kcal	761 kcal			626 kcal	1044 kcal		
16	(土)	ライス 鯖の塩こうじ焼き キャベツと蒸し鶏のマヨサラダ 小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	チャーハンWITH肉そぼろ じゃが芋の甘辛炒め ビーチ寒天ゼリー 春雨スープ	ライス ささみマヨかつ 焼売 ひじきと大豆の煮物 玉葱と油揚げの味噌汁							
		837 kcal	777 kcal	1117 kcal							