



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			A	A	A	A	A	A		
1月	パン ベーコンと厚揚げのペッパー炒め エンドウの胡麻和え スパゲッティサラダ 玉葱と人参のスープ 牛乳	ライス 八宝菜 ポテトの醤油バター風味 プリン 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス ポークソテー チーズはんぺんフライ 菜の花のお浸し 白菜とえのきの味噌汁 牛乳	810 kcal	1040 kcal	1144 kcal		17日	水	パン フライドチキン 野菜のカレー炒め スパゲッティサラダ コンソメ野菜スープ 牛乳	ライス アジフライ もずく酢 かぼちゃの和風煮 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 麻婆豆腐 キャベツの香味あえ こま団子 小松菜と玉葱の中華スープ	914 kcal	915 kcal	1000 kcal	
2日	ライス サバの塩焼き 蓮根のきんぴら もやしと小松菜の赤じそ和え キャベツと油揚げの味噌汁 ふりかけ	ピピンパ 白菜のおひたし ピーマン肉詰めフライ わかめスープ	ライス BBQチキン ジャーマンポテト インゲンのごまマヨ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	924 kcal	964 kcal	1216 kcal		18日	木	ハヤシライス マカロニサラダ コーンサラダ ヨーグルト	ライス 鶏の唐揚げ 厚揚げと野菜の煮物 ごぼうのサラダ 白菜ともやしの味噌汁	ライス ニラ豚 焼き餃子 人参のナムル 大根とわかめ中華スープ	931 kcal	900 kcal	988 kcal	
3日	パン ハム&グリーンサラダ 野菜コロッケ キウイ コーンスープ 牛乳	ライス ポークデミッシュ キャベツのゆかり和え オニオンフライ パイン缶	ライス チキンカツ おくらと白滝のお浸し 玉子サラダ ほうれん草とじゃがいもの味噌汁 ヨーグルト	623 kcal	1112 kcal	1069 kcal	憲法記念日	19日	金	パン 白身魚フライとスパゲッティソテー キャベツのごま和え ポテトサラダ 玉葱と人参のスープ 牛乳	ライス 塩バター風コーンラーメン ブロッコリーの柚子和え 春巻 グレープゼリー	ライス ポークグリル ハニーマスタードソース 緑黄色野菜のおかか和え 海藻サラダ 洋野菜スープ	623 kcal	1112 kcal	966 kcal	県体社行式/午後
4日	鶏すき丼 ピーマンともやしの塩昆布和え コーンサラダ ヨーグルト	ライス カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ フルーツ白玉	ライス 回鍋肉 春雨の中華和え 大根のキムチ和え わかめスープ 牛乳	835 kcal	1116 kcal	1029 kcal	みどりの日	20日	土	ライス ビッグ焼売 キャベツとコーンの炒め 大根の梅和え キャベツと油揚げの味噌汁	オムカレー 里芋の胡麻マヨネーズ グリーンサラダ イチゴムース	ライス 鯛の味噌煮 里芋の子の土佐煮 青菜と白滝のおひたし 根菜汁	835 kcal	1241 kcal	1026 kcal	県体
5日	パン フライドチキン キノコとピーマンのマリネ マカロニサラダ トマトクリームスープ 牛乳	ライス カレールどん 春雨の磯辺揚げ フルーツ白玉	ライス とんかつの卵あんかけ キャベツのお浸し わかめと胡瓜の二杯酢 巻き鮓となめこの味噌汁 牛乳	831 kcal	992 kcal	1144 kcal	子供の日	21日	日	ライス ウインナーと野菜のソテー アスパラのおかか和え レンコンと厚揚げの炒め煮 大根とわかめの味噌汁	牛すき丼 揚げ茄子のナムル たこ焼き 青梗菜と玉葱の中華スープ	ライス 鶏もものレモンペッパーグリル インゲンの味噌炒め もやしとひじきのナムル キャベツと巻き鮓の味噌汁	831 kcal	1134 kcal	920 kcal	県体
6日	ライス 肉団子の甘酢あん ひじきと枝豆の煮物 蒸し鶏の梅和え チンゲン菜と大根の中華スープ ふりかけ	ライス ソース焼きそば たこ焼き 海藻のぼん酢和え 卵スープ	ライス カニクリームコロッケ 白滝ときのこのピリ辛炒め レンコンサラダ ほうれん草と玉葱のスープ ヨーグルト	956 kcal	852 kcal	1163 kcal		22日	月	パン 豚肉と野菜の塩炒め 豚肉野菜巻フライ 粉ふき芋 ほうれん草と玉葱のスープ 森永ピクニック	ライス 鶏唐揚げ香味ソース ごぼうのポテトサラダ 青りんごゼリー 小松菜となめこの味噌汁	ライス 焼きそば れんこんの梅肉和え インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁	956 kcal	1032 kcal	1025 kcal	県体
7日	ライス 鶏と竹の子の炒め ポテトと鮭のホクホク和え 納豆・ごぼうのピリ辛和え キャベツともやしの味噌汁 ふりかけ	ライス 鶏肉の生姜焼き 春雨の梅和え 切干大根の炒め煮 白菜と人参のスープ	ライス 水餃子の五目あん もやしと人参の和え物 ひじきと小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	926 kcal	797 kcal	948 kcal		23日	火	ライス 豚ひき肉と厚揚げの味噌炒め キャベツと舞茸の和え物 オレシジ ワカメと大根の中華スープ	ライス ほうとう「山梨」 キムチ冷奴 焼き餃子 ヨーグルト	ライス ハンバーグ生姜ソース かにかまと胡瓜の二杯酢 なめ茸オクラ キャベツと巻き鮓の味噌汁	926 kcal	965 kcal	862 kcal	
8日	パン クリームシチュー ハム&オムレツ 枝豆のツナマヨ和え 森永ピクニック	ライス 豚肉と根菜の甘辛きんぴら ワカメともやしのこま和え ヨーグルト 小松菜と大根の味噌汁	ライス 鰯の照り焼き ほうれん草のおかか和え 大根のそぼろ煮 白菜と巻鮓の味噌汁 牛乳	863 kcal	971 kcal	1074 kcal		24日	水	パン ベーコン&オムレツ チキンナゲット ピーマンのツナ和え コーンスープ 牛乳	ライス デミカツ丼 えんどう豆の中華和え ダイスりんご 白菜と巻鮓の味噌汁	ライス フィッシュチリ レンコンサラダ ブロッコリーのコンソメ煮 ほうれん草と玉葱のスープ	863 kcal	824 kcal	1193 kcal	
9日	ライス 肉野菜炒め 菜の花のじゃこ和え かぼちゃコロッケ えのきとわかめの味噌汁 ふりかけ	ライス ハンバーグ デミグラスソース フライドポテト ジョア マカロニと野菜のスープ	ライス ささみマヨかつ ごぼうとひじきのサラダ 野菜のカレー炒め 小松菜ともやしの味噌汁 牛乳	951 kcal	1019 kcal	1238 kcal		25日	木	焼き鳥丼 ワカメともやしの中華和え グリーンサラダ ヨーグルト	ライス イカ天ぷらうどん ニラ玉炒め ひじきと切干大根のきんぴら フルーツゼリー	ライス 鶏肉の胡麻味噌照り焼き ハンパンスー ピーマンとチャーシューの炒め 竹の子の中華スープ	951 kcal	894 kcal	1038 kcal	
10日	パン ベーコン&グリーンサラダ チキンナゲット さつま芋サラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	豚焼き肉丼 かぼちゃのそぼろ煮 杏仁フルーツ 人参と玉葱のスープ	ライス 白身魚のフライ トマトソース 煮豚入り中華パンネ れんこんの明太子和え 彩りクリームスープ	665 kcal	1006 kcal	1054 kcal		26日	金	パン かぼちゃコロッケ ミートオムレツ 白菜ときのこの煮浸し トマトクリームスープ 牛乳	ライス キーマカレー スパゲッティサラダ グリーンサラダ ジョア	ライス 豚肉と玉子の中華炒め イカリングフライ 茹で野菜のゴマ風味 小松菜と大根の味噌汁	665 kcal	1058 kcal	1109 kcal	
11日	チキンカレー グリーンサラダ マカロニサラダ ヨーグルト	ライス とんかつ いんげんのごま和え フルーツゼリー 玉葱と油揚げの味噌汁	ライス 茄子味噌炒めと餃子 枝豆と春雨の中華和え 茹で野菜のゴマ風味 洋野菜スープ	1058 kcal	958 kcal	990 kcal		27日	土	ライス からぶととマスの塩焼き・ほうれん草の胡麻和え きんぴらごぼう バナナ えのきとわかめの味噌汁	豚挽肉と茄子の味噌炒め丼 竹の子ともやしのナムル 野菜コロッケ コンソメジュリアン	ライス 牛肉と小松菜のオイスターソース炒め ひじきと大豆の煮付け アジア風ホクホクポテト もやしと人参のスープ	1058 kcal	1003 kcal	1004 kcal	
12日	パン 牛肉コロッケ ウインナーと野菜のソテー オレシジ トマトスープ 牛乳	中華丼 パンフキンサラダ バナナムース わかめと豆腐の味噌汁	ライス グリルチキン 和風きのこソース グリーンサラダ フライドポテト キャベツとベーコンのスープ	863 kcal	921 kcal	1040 kcal		28日	日	ライス 根菜鶏つくねハンバーグ 野菜ソテー 出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁	ライス キャベツとベーコンのペペロンチーノ ピザ みかんゼリー わかめスープ	ライス チキンカツとアジフライ ポテトサラダ 切干大根のゆず胡椒風味 ほうれん草と豆腐の味噌汁	863 kcal	1400 kcal	960 kcal	
13日	ライス 照焼き肉団子 ごぼう胡麻和え キャベツとチャーシューの中華和え 白菜と大根の中華スープ	ライス 焼きうどん マカロニサラダ 大根のきんぴら キャベツともやしの味噌汁	ライス 豚肉と菊の中華炒め ポテトサラダ ひじきと切干大根のきんぴら 春雨スープ	933 kcal	986 kcal	1006 kcal	祖先祭	29日	月	パン ベーコンと厚揚げのペッパー炒め 焼売 マカロニと野菜のハンパンスー和え じゃが芋と人参の味噌汁 牛乳	ライス ソースかつ丼 コーンとブロッコリーのマヨソース グレープフルーツ 玉葱と小松菜の味噌汁	ライス 鶏もも肉のこがし味噌焼き お豆といんげんのサラダ もやしのゆかり和え 根菜汁	933 kcal	956 kcal	934 kcal	
14日	ライス さわらの塩焼き 納豆 ワカメともやしのおかか和え キャベツとニンジン味噌汁	ライス スパゲッティミートソース 白菜と大根のコンソメ煮 豆サラダ コーンスープ	ライス 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃのカレー煮 ワカメとしめじの煮浸し ほうれん草と玉葱の中華スープ	822 kcal	895 kcal	971 kcal		30日	火	ライス さわらの照り焼き・小松菜の胡麻和え 納豆 はすのきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁	ライス スタミナラーメン 焼き餃子 チンゲン菜となめこの中華和え プリン	ライス 牛蒡焼き かぼちゃサラダ 海藻のぼん酢和え 豆腐とわかめの味噌汁	822 kcal	1001 kcal	966 kcal	
15日	パン バターマサラカレー スイートエンドウのピーナツ和え グリーンサラダ 牛乳	タコライス ごぼうの中華サラダ キウイ もやしと人参の味噌汁	ライス 鶏肉と野菜のうま煮 チーフ入り芋もち 切干大根の中華和え チンゲン菜と玉葱の中華スープ	698 kcal	826 kcal	1225 kcal		31日	水	パン チキンナゲット ハム ツナマヨポテト 玉葱と人参のスープ 牛乳	ライス かき玉うどん れんこんの狭み天ぷら ほうれん草のおひたし グレープゼリー	ライス まぐろカツ パンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ	698 kcal	819 kcal	957 kcal	
16日	ライス 豆腐ハンバーグ 野菜ジュース ひじき煮 えのきとわかめの味噌汁	ライス しっぽくうどん オニオンリング 白菜のごま酢和え ヨーグルト	ライス ヒレカツ おくらのお浸し れんこんポテトサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁	830 kcal	1063 kcal	890 kcal										

※国旗が表示してあるメニューはその国の代表料理です。世界の国の食文化を考えたながら食事を提供しています。