

日 曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1 金	食パン 牛乳 かに風味サラダ	ナポリタンスパゲティ 小柱とブロッコリーのサラダ バナナ		米飯 鶏つくね焼き はくさいベーコン煮 きゅうりごまマヨネーズ和え しその実漬
2 土	米飯 みそ汁（大根） 鶏とブロッコリーあえもの ふりかけ	米飯 酒蒸し魚 トマトときゅうりの酢の物 いんげんと厚揚げの生姜炒め みそ汁（じゃがいも）		米飯 豚肉のピリ辛煮 きゃべつとじゃこのサラダ ほうれん草卵炒め 白桃缶
3 日	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 ポークチャップ ロースハムのマリネ ひじき豆 ふりかけ		米飯 鶏のやわらか煮 焼きなす 切り干し大根の煮物 バナナ
4 月	卵雑炊 春菊ごまあえ きざみキュウリ漬け ヨーグルト	親子どんぶり ほうれん草ピーナツあえ すまし汁（豆腐） みかん缶	もものロールケーキ	米飯 大根と豚肉の旨煮 キャベツとうすあげのゴマ酢 大豆としらすの炒り煮 野沢菜漬
5 火	米飯 みそ汁（かぼちゃ） 法連草からしあえ しその実漬	えびピラフ グリーンサラダ キャベツのスープ 白桃缶		米飯 ハンバーグ カレースパゲティ 小松菜のコンソメ煮 ふりかけ
6 水	食パン 牛乳 チキンサラダ	米飯 鶏の梅酒煮 春雨の酢の物 とうがんの煮物 ふりかけ		米飯 鮭の七味焼き 大根ごま酢あえ ひじき煮 ももヨーグルト
7 木	米飯 みそ汁（じゃがいも） 白菜ボン酢あえ あみえび佃煮	米飯 マーボ茄子 拌三絲 卵スープ メロン	ねりきり(西瓜)	米飯 カレイチーズ焼き シーフードサラダ ほうれん草ベーコン そ昆布 し
8 金	食パン 牛乳 ポテトサラダ	梅しそご飯 うなぎの蒲焼き 茄子の田楽 みょうがあえ すまし汁（卵豆腐）		米飯 豚しゃぶ ゴーヤチャンプルー なめこおろしあえ 白菜漬
9 土	米飯 みそ汁（大根） きゃべつ酢の物 しその実漬	ハヤシライス トマトのサラダ みかん缶		米飯 豚平焼き 三色なます ホタテの旨煮 青菜漬
10 日	食パン 牛乳 マセドアンサラダ	米飯 きゃべつみそ炒め 高野卵とじ ささみときゅうりの梅肉和え ふりかけ		米飯 鮭の塩焼き 里芋そばろ ひじき煮 白桃缶
11 月	梅雑炊 ほうれん草のからし和え しその実漬 ヨーグルト	米飯 鶏肉のカレーパン粉焼き シーフードスパゲティ コンソメスープ メロン	黒蜜きなこ葛ゼリー	米飯 赤魚おろし煮 しろ菜の煮付け じゃがいも三杯酢 キャベツ漬
12 火	米飯 ブロッコリー和え物 みそ汁（白菜） 赤かぶ漬け	米飯 白身魚のチリソース ちんげん菜オイスターソース たこ焼き パイン缶	和菓子セレクト3階	米飯 あさりの柳川風 きゃべつごまマヨネーズ 冷や奴 きゅうり漬
13 水	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	ちらしずし ブロッコリーピーナツあえ マンゴー	和菓子セレクト4階	米飯 精進の炊き合わせ きんぴら風煮 きゅうりの酢みそ和 白菜漬
14 木	米飯 みそ汁（青菜） なます ふりかけ	とろろそば 菊菜の白和え バナナ		米飯 精進かきあげ きゅうりもみ 里芋の田楽 なす漬
15 金	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 あじフライ 青梗菜の煮込み じゃが芋のきんぴら マンゴー	和菓子セレクト5階	米飯 鶏のゆず胡椒煮 法連草ごまあえ 冷やしトマト 枝豆

☆平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1457 kcal	61.8 g	32.4 g	537 mg	9.1 mg	534 μg	0.83 mg	0.69 mg	86 mg