

日	曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
16	火	食パン 牛乳 大根ゆずサラダ	米飯 豚肉の梅香やき きゅうりの酢の物 たこ焼き 白桃缶		米飯 しらすとねぎの卵焼 青菜の煮付 にしん煮炊き 白菜漬
17	水	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 麻婆豆腐 マセドアンサラダ 白菜炒め物 ふりかけ		米飯 ロールキャベツ 大根のそぼろ煮 ひじき豆 マンゴー
18	木	米飯 みそ汁 (キャベツ) なます 野沢菜漬	チキンライス グリーンサラダ コンソメスープ 白桃缶	コーヒーゼリー	米飯 鶏ミンチのしそ包み焼き ブロッコリーごまマヨネーズ 白菜と豚の煮物 きゅうり漬
19	金	食パン 牛乳 大根サラダ	米飯 ハンバーグ トマトときゅうりのサラダ ハッシュドポテト 青しそ漬け		米飯 サバの煮つけ きんぴら風煮 たまねぎおかか和え パイン缶
20	土	米飯 みそ汁 (豆腐) ほうれん草のごまあえ しば漬	冷やし中華 カリフラワーごまだれあえ 白桃缶		米飯 豚肉と栗の甘辛炒め きゃべつハムの卵炒め おくらおかか和え 浅漬け
21	日	食パン 牛乳 ポテトサラダ	米飯 大根と牛肉の旨煮 きゃべつかまぼこわさびあえ ほうれん草のソテー バナナ		米飯 みりん漬け魚 ぜんまいの煮物 五目煮 あみえび佃煮
22	月	卵雑炊 春菊ごまあえ ヨーグルト きざみキューリ漬け	米飯 いりどり 洋風白和え なすのごまボン酢 白桃缶		米飯 赤魚揚げだし 春雨牛肉煮付 かにの酢の物 ふりかけ
23	火	食パン 牛乳 マカロニサラダ	カレーうどん シーフードサラダ マンゴー	チョコワッフル	米飯 豚肉しょうが焼き 青菜の煮付 冷や奴 キャベツ漬
24	水	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 かにたま いかサラダ 肉団子黒酢たれ 甘夏缶		米飯 あじ塩こうじ抹茶 きんぴら 菜の花のからし和え たくあん漬
25	木	米飯 みそ汁 (じゃがいも) 揚げなすの煮浸し ふりかけ	米飯 さんまの塩焼き 法蓮草ごまあえ ふのすまし汁 しその実漬	お彼岸おはぎ	米飯 ミートコロッケ 大根と貝柱のサラダ 冬瓜のコンソメ煮 みかん缶
26	金	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 酒蒸し魚 白菜ごま酢和え かきたま汁 さくら漬け		米飯 豚肉のピカタ スパゲティーサラダ キャベツのソテー 黄桃缶
27	土	米飯 みそ汁 (白菜) 温泉たまご のり佃煮	ハヤシライス エビとブロッコリーのサラダ 黄桃缶		米飯 鮭の塩焼き きゅうりわさびあえ とうがんのそぼろ煮 赤かぶ漬け
28	日	食パン 牛乳 大根サラダ	米飯 焼肉風炒め物 白菜中華炒め 焼きなす ふりかけ		米飯 さば照り焼き れんこん梅おかかあえ ひじき豆 甘夏缶
29	月	みそ雑炊 春菊とゆばの煮浸し しその実漬 ヨーグルト	ロールパンサンド クラムチャウダー 温野菜サラダ パイン缶	バームクーヘン	米飯 鶏肉みぞれ煮 春雨牛肉煮付 ほうれん草ピーナツあえ きゅうり漬
30	火	食パン 牛乳 大根ゆずサラダ	パエリア サーモンのマリネ キャベツのスープ マンゴー		米飯 豚肉しょうが焼き ブロッコリーサラダ ハッシュドポテト 白菜漬

☆ 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
1462 kcal	61.3 g	38.0 g	549 mg	9.3 mg	565 μg	0.76 mg	0.62 mg	68 mg