

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
26	金	食パン 牛乳 大根ゆずサラダ	米飯 豚肉みそ焼き いかのマリネ 具沢山スープ なすび漬		米飯 しらすとねぎの卵焼 トマトときゅうりの酢の物 銀鱈煮 黄桃缶
27	土	食パン 牛乳 さつまいも温サラダ	ポークカレー 温野菜サラダ みかん缶		米飯 さけの塩焼き ひじきと牛肉の炒め煮 おろし和え ヨーグルト
28	日	メロンパン 牛乳 スクランブルエッグ	米飯 豚の梅酒煮 カリフラワーごまあえ 高野卵とし ふりかけ		米飯 たら煮付 卵の花 ねばねば野菜 みかん
29	月	食パン 牛乳 バナナ	米飯 鶏肉カレーパン粉焼き シーフードサラダ なのはなソテー さくら漬	ぜんざい	米飯 スペイン風オムレツ かにかまサラダ ほうれん草のソテー 白桃缶
30	火	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 鮭の塩麹焼き 大根とツナの煮物 マンゴー みそ汁(じゃがいも)		米飯 ハンバーグ 菜の花のソテー ハッシュドポテト 赤かぶ漬
31	水	食パン 牛乳 マカロニサラダ	年越そば めんつゆ和え みかん		米飯 香焼魚 五色なます 牛肉とはくさいの生姜煮 キャベツ漬
1	木	あんぱん 牛乳 かに風味サラダ	赤飯 鯛西京焼き 祝肴 菊花和え 雑煮(白みそ)	紅白まん じゅう	米飯 筑前煮 菜の花の辛子あえ 銀鱈煮 菊花漬
2	金	食パン 牛乳 大根ゆずサラダ	米飯 ぶりの照り焼き 煮め ロースハム 雑煮風(すまし)		米飯 かにの重ね蒸し1/5 きゃべつ彩酢の物 かぶの昆布漬 にしん煮
3	土	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	ちらしずし ほうれんそうごまマヨネーズ すまし汁(豆腐) みかん		米飯 牛すき煮 かきの酢の物 干枚漬 ヨーグルト
4	日	食パン 牛乳 マカロニサラダ	米飯 じゃがいもピリ辛煮物 いかの酢味噌あえ 春雨炒り煮 ふりかけ		米飯 あじみりん漬 ふのチャンプル 煮豆(白いんげん) みかん
5	月	食パン 牛乳 オムレツ	米飯 若鶏のトマト煮 マセドアンサラダ 切り干し大根のソテー ふりかけ		米飯 八宝菜 青梗菜華風あえ 蒸しシュウマイ 甘夏缶
6	火	食パン 牛乳 ポテトサラダ	パエリア 洋風白和え キャベツのスープ みかん缶	紅白ロール	米飯 鶏肉からあげ キャベツとうすあげめんつゆ和え れんこん梅おかか和え なす漬
7	水	食パン 牛乳 大根ゆずサラダ	米飯 赤魚のたれ焼き 菊菜ピーナツあえ ひじき煮	里芋もち	米飯 とりやわらか煮 大根そぼろ煮 さつまいもレモン煮 みかん
8	木	食パン 牛乳 さつまいもサラダ	米飯 あじの柚庵焼き 法連草からしあえ かす汁 白桃缶		米飯 おでん マグロの山かけ きゅうり酢の物 大根きざみ漬
9	金	食パン 牛乳 じゃがいもコーンクリーム 煮	米飯 すき焼き風煮 大根和え物 みそ汁(じゃがいも) さくら漬		米飯 天ぷら きゃべつ酢の物 マンゴー
10	土	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	米飯 ゆで豚のゴマみそ 貝柱酢の物 のっぺい汁 甘夏缶	鏡開きぜん ざい	米飯 さばの塩焼き ひじき豆 いかの酢の物 しば漬

☆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
1476 kcal	64.5 g	33.1 g	656 mg	9.9 mg	403 μg	0.69 mg	0.54 mg	70 mg