

日	曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1	木	米飯 みそ汁（大根） 玉子焼き のり佃煮	米飯 レモン蒸し魚 ほうれん草ピーナツあえ のっぺい汁 フルーツ（白桃缶）	カステラ	米飯 煮込みハンバーグ きゃべつのごまマヨネーズあえ 粉ふき芋 野沢菜漬
2	金	食パン 牛乳 エビとブロッコリーのサラダ	米飯 巣ごもり卵 いかの酢の物 冬瓜汁 みかん缶		米飯 ミートコロッケ 大根サラダ チンゲン菜のソテー キャベツ漬
3	土	米飯 みそ汁（豆腐） 白菜ボン酢あえ ふりかけ	カレーうどん ツナの酢の物 バナナヨーグルト		米飯 ミートローフ トマトのサラダ ほうれん草のソテー 白菜漬
4	日	食パン 牛乳 じゃがいもサラダ	米飯 白菜と豚バラの煮物 きゃべつ醤油マヨネーズ 里芋の柚子みそ田楽 鮭フレーク		米飯 あじ柚庵焼き ごぼうとりそば 煮豆（白いんげん） フルーツ（白桃缶）
5	月	梅雑炊 おぐらの湯葉和え しその実漬 ヨーグルト	米飯 赤魚おろし煮 ひじきと牛肉の炒め煮 しる菜とうすあげの煮びたし 黄桃缶	鯉のぼりどらやき	米飯 春の炊き合わせ きゃべつハムの卵炒め 銀鱈煮 青菜漬
6	火	米飯 みそ汁（玉ねぎ） ほうれん草しらす和え しその実漬	米飯 豚肉塩こうじ焼き とうがんのそぼろ煮 具沢山汁 みかん缶		米飯 スペイン風オムレツ たらこスパゲティー いかのサラダ キャベツ漬
7	水	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	米飯 魚チーズ焼き 春キャベツの炒め煮 和風サラダ フルーツ（パイン缶）		米飯 鶏のさっぱり煮 小松菜ベーコン炒め きゅうりわさびマヨネーズ ふりかけ
8	木	米飯 みそ汁（さつま芋） じゃこおろし ふりかけ	チキンライス トマトと卵のスープ グリーンサラダ フルーツ（白桃缶）		米飯 鶏ミンチのしそ包み焼き 高野豆腐の炊き合わせ 白菜酢の物 野沢菜漬
9	金	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	新しょうがごはん かつおのたたき 季節の炊き合わせ えびぎょうざあんかけ 茶そば	キャラメルプリン	米飯 さばの塩焼き ほうれん草香味和え こんぶ豆 フルーツ（白桃缶）
10	土	米飯 みそ汁（大根） ほうれん草のからし和え さくら漬け	雑穀ごはん 鶏肉のみそ焼き いかの酢の物 とろろ フルーツ（オレンジ）		米飯 そぼろの卵焼 しろなめた なすび厚あげ煮 白菜漬
11	日	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 鶏の炒め物 青梗菜華風あえ おぐらおかか和え ふりかけ		米飯 赤魚西京焼き 豚バラ大根 煮豆 バナナ
12	月	卵雑炊 春菊とゆばの煮浸し しば漬 ヨーグルト	カレーライス キャベツのゴマ和え 黄桃缶	チーズあられ	米飯 松風焼き 白菜ボン酢あえ さつま芋ハニーマスタード和え キャベツ漬
13	火	米飯 みそ汁（さつま芋） 菜の花のからし和え ふりかけ	米飯 豚肉しょうが焼き なすびみょうががえ かぶらえびそぼろあんかけ 具沢山汁		米飯 かにたま ビーフン ナムル 白菜漬
14	水	食パン 牛乳 エビとブロッコリーのサラダ	米飯 牛肉の柳川風 きゃべつごまマヨネーズ 大豆煮物 ヨーグルト		米飯 えびと豆腐の塩炒め 蒸しシュウマイ チンゲン菜のソテー キャベツ漬
15	木	米飯 みそ汁（大根） 玉子焼き のり佃煮	枝豆ごはん じゃがいもピリ辛煮物 大根ごま酢あえ すまし汁（豆腐） みかん缶	コーヒーゼリー	米飯 鶏肉からあげ 白菜のベーコン煮 菜の花のソテー きゅうり漬

☆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
1409 kcal	59.9 g	34.0 g	530 mg	8.6 mg	658 μg	0.71 mg	0.64 mg	88 mg