



月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
				ごはん 肉じゃが ひじきサラダ わかめの味噌汁 234kCal 223kCal 67kCal 47kCal	焼きそば 竹輪の磯辺揚げ 酢の物 かきたまスープ 208kCal 30kCal 20kCal 42kCal	休日
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん 天ぷら きゅうりの漬物 キャベツの味噌汁 234kCal 235kCal 5kCal 38kCal	ごはん シチュー チリコンカン コロッケ 234kCal 146kCal 53kCal 49kCal	わかめごはん サバの塩焼き 春雨サラダ 油揚げのみそ汁 265kCal 289kCal 28kCal 41kCal	冷やし中華 からあげ ポテサラ すまし汁 353kCal 117kCal 32kCal 23kCal	ごはん 鶏飯の具 かぼちゃの煮物 きんぴらごぼう きのこ汁 234kCal 104kCal 47kCal 57kCal 47kCal	ごはん 豆腐ハンバーグ お浸し すまし汁 234kCal 147kCal 45kCal 23kCal	休日
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
おやすみ 	ごはん マーボー豆腐 コールスロー 中華スープ 234kCal 232kCal 23kCal 42kCal	ごはん 魚フライ 酢の物 キャベツの味噌汁 234kCal 180kCal 20kCal 38kCal	ごはん 鶏のゴマみそ焼き 春雨サラダ わかめの味噌汁 234kCal 317kCal 28kCal 47kCal	うどん 玉子焼き お浸し バナナ 142kCal 74kCal 45kCal 42kCal	おやすみ 	休日
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん チンジャオロース丼 春巻き お浸し すまし汁 234kCal 381kCal 54kCal 45kCal 23kCal	ごはん チキン南蛮 野菜のゴマ和え 豆腐の味噌汁 234kCal 220kCal 51kCal 44kCal	ごはん 厚揚げと野菜の みそ炒め 酢の物 ナスの味噌汁 234kCal 170kCal 20kCal 32kCal	ごはん ハヤシライスの具 マカロニサラダ きゅうりの漬物 コンソメスープ 234kCal 179kCal 80kCal 5kCal 35kCal	ごはん オーロラチキン ひじきのサラダ 豆腐の味噌汁 234kCal 338kCal 67kCal 44kCal	ミートスパゲティ コールスロー かぼちゃのスープ ゼリー 265kCal 23kCal 100kCal 32kCal	休日
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん ミックスフライ 五色和え コンソメスープ 234kCal 235kCal 34kCal 35kCal	ごはん 焼き鳥丼の具 揚げ餃子 中華サラダ かきたまスープ 234kCal 186kCal 88kCal 25kCal 42kCal	和風パスタ 野菜のゴマ和え きなこドーナツ すまし汁 142kCal 51kCal 149kCal 23kCal	ごはん コロッケ(野菜添え) もやしのナムル なめこ汁 234kCal 98kCal 17kCal 32kCal	炊き込みご飯 あんかけ豆腐 きんぴらごぼう オクラのみそ汁 345kCal 120kCal 57kCal 33kCal	☆ランチプレート☆ ケチャップライス ○唐揚げ○ウィンナー ○コロッケ○ナポリタン ○ゼリー	休日