



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	二色丼 みそ汁 ミートボール 小松菜のごま和え グレープフルーツ	* お弁当 *	ロールパン マカロニスープ サーモンフライ 花野菜サラダ パン缶	ごはん 中華スープ 八宝菜 厚焼玉子 ミニシュークリーム
	369/13.9/10.3/1.8		364/14.0/15.5/1.7	348/12.9/10.0/1.7
7	8	9	10	11
菜飯ごはん むらくも汁 肉コロッケ ひじきとちくわ煮 もも缶	けんちんうどん りんごジュース しゅうまい かにかま和え バナナ	* お弁当 *	ふりかけごはん(おかか) すまし汁 さばの味噌煮 シルバーサラダ パイナップル	揚げパン/ココア 牛乳 バーベキューチキン ブロッコリーサラダ 一口ゼリー
347/10.2/5.6/1.9	350/11.3/5.1/3.1		409/14.6/13.6/1.2	454/16.7/19.9/1.6
14	15	16	17	18
わかめごはん すまし汁 メンチカツ コールスローサラダ みかん缶	ごはん みそ汁 にら玉肉豆腐 いか野菜かつ オレンジ	* お弁当 *	ふりかけごはん(野菜) 田舎汁 鶏のから揚げ 小松菜のチーズおかか和え 一口ゼリー	ポークカレー/福神漬け 牛乳 プレーンオムレツ シーザーサラダ グレープフルーツ
382/9.4/12.8/1.9	381/14.1/9.5/2.2		398/18.5/12.0/2.5	540/14.1/22.1/2.9
21	22	23	24	25
ごはん 中華スープ 豚と野菜のオイスター炒め 春巻き パン缶	冷やしたぬきうどん 牛乳 かにかま磯辺揚げ れんこんサラダ オレンジ	* お弁当 *	食パン コーンスープ 白身魚の香草パン粉焼き マカロニサラダ フルーツクリーム	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 豆腐ナゲット コーンサラダ 一口ゼリー
379/12.3/12.7/2.0	377/13.5/12.8/2.7		4668/16.8/21.7/1.7	394/13.3/12.2/2.3
28	29	30		
ふりかけごはん(玉子) みそ汁 鶏の照り焼き 春雨サラダ もも缶	焼きそば わかめスープ 揚げぎょうざ もやしの中華あえ グレープフルーツ	* お弁当 *		
375/13.6/9.1/1.7	373/12.8/11.4/2.1			

※ナフキン・お箸・コップ・歯ブラシを持たせてください。

※カレーがでる時は、スプーンも持たせるようお願いいたします。

エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩(g)