





	月	火	水	木	★ ************************************	±	В
	10	11	12	13	14	15	16
+-	ショコラロール	メロンパン	カスタードクリームパン	いちごジャムパン	ミニ山シュガー	マルロール30 g × 2	黒糖みるく
朝命	黄桃缶	オレンシ゛	洋ナシ缶	n* ++	りんご缶	ミカン 缶	パイン
艮	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	米飯	米飯	菜飯おにぎり	米飯	米飯	**松花堂弁当**	米飯
	牛肉の柳川風煮	マスのムニエル	卵とじうどん	鯵の味噌煮	国産黒毛和牛入りコロッケ	赤飯	豚肉ときのこの香り煮
昼	大根の甘辛炒め	里芋とカニカマのサラダ	かき揚げ	さつま芋の煮つけ	小松菜とベーコンの炒め物	メバルの西京焼き	野菜炒め
食	青梗菜の醤油マヨあえ	豚肉と小松菜のニンニク炒め	春菊のゴマ醤油あえ	胡瓜と玉ねぎの胡麻和え	キャベツとわかめのサラダ	なすのかにあんかけ	三度豆の胡麻和え
	味噌汁	味噌汁		清汁	味噌汁	大根の酢の物	味噌汁
	ふりかけ	ふりかけ		ふりかけ	ふりかけ	清汁	ふりかけ
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
_	鰆の梅照り焼き	ポークソテーオニオンソース	ホキのおろしポン酢かけ	豚肉と春雨の炒め物	マスのネギ味噌焼き	肉団子の酢豚風	ブリの塩焼き
タ合	枝豆とトマトのサラダ	菜の花のお浸し	しろなと人参のゴマ和え	青梗菜の中華あえ	ルと玉ねぎのサラダ	オクラとかまぼこのサラダ	胡瓜の梅ドレあえ
艮	じゃが芋のそぼろ煮	グリンピースと卵の炒め物	味噌汁	たけのこのおかか煮	卯の花	干し海老入り炒り玉子	菜の花の煮浸し
	しその実漬	しば漬け		つぼ漬	青かっぱ漬	ピーマン漬	たくあん
3	紅茶ゼリー	乳華饅頭	ココア蒸しパン	よもぎソフトまんじゅう	たい焼き	キャラメルケーキ	黒ゴマプリン
時	コーヒー	お茶	紅茶	お茶	お茶	コーヒー	お茶
	I礼ギ - 1635 kcal 蛋白質 57.4 g	Iネルギ- 1659 kcal 蛋白質 64.8 g	Iネルド- 1574 kcal 蛋白質 51.2 g	I礼ギ - 1596 kcal 蛋白質 59.2 g	I礼ギ - 1599 kcal 蛋白質 51.7 g	I礼ギ- 1615 kcal 蛋白質 60.7 g	エネルキ - 1598 kcal 蛋白質 67.3 g
	脂質 59.5 g 炭水化物 229.0 g	脂質 57.5 g 炭水化物 233.4 g	脂質 48.9 g 炭水化物 242.5 g	脂質 30.1 g 炭水化物 283.4 g	脂質 53.8 g 炭水化物 237.3 g	脂質 50.7 g 炭水化物 236.4 g	脂質 58.4 g 炭水化物 219.2 g
	食塩 5.8g 食物繊維 10.7g	食塩 6.6g 食物繊維 13.2g	食塩 6.4g 食物繊維 11.7g	食塩 6.4g 食物繊維 13.3g	食塩 7.3g 食物繊維 13.3g	食塩 6.7g 食物繊維 10.9 g	食塩 5.8g 食物繊維 14.4g
	月 17	火 18	水 19	太 20	金 21	± 22	日 23
	はちみつブンブン	ハ゛ターシュカ゛ーコッヘ゜	ストロベリーツイスト	クリームエスカルゴ	黒糖みるく	ワッサンテ゛ニッシュ	レーズンペストリー
朝	古·地·左		l i	.*1.1		>1\ /-	
艮	│□恍팝	オレンシ゛	洋ナシ缶	IN TT	りんご缶	ミカン缶	ハイン
	白桃缶 牛乳	オレンジ 牛乳	洋ナシ缶 牛乳	n [*] †† 牛乳	りんご缶 牛乳	ミカン 缶 牛乳	n° イン 牛乳
	牛乳	オレンジ 牛乳 米飯	洋ナシ缶 牛乳 米飯	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳 米飯	牛乳 米飯	牛乳		牛乳 米飯	牛乳 米飯	牛乳 あんかけチャーハン
	牛乳 米飯 ほきのホイル焼き風	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き	牛乳米飯海老フライとコロッケ	牛乳 おにぎり (ゴマ塩) カレーラーメン	牛乳	牛乳 米飯 ビーフシチュー	牛乳
_	牛乳 米飯	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き	牛乳 米飯	牛乳 おにぎり (ゴマ塩) カレーラーメン	牛乳 米飯 鯵の胡麻漬け焼き	牛乳 米飯	牛乳 あんかけチャーハン 蒸し焼売(ポン酢) キャベツとツナのサラダ 中華スープ
_	牛乳 米飯 ほきのホイル焼き風 竹輪の紅生姜揚げ	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオイスターソース炒	牛乳 米飯 海老フライとコロッケ シロナとソーセージの炒め物	牛乳 おにぎり (ゴマ塩) カレーラーメン プロッコリーの中華炒め	牛乳 米飯 鯵の胡麻漬け焼き カリフラワーとツナのサラダ	牛乳 米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め	牛乳 あんかけチャーハン 蒸し焼売 (ポン酢) キャベツとツナのサラダ
食	牛乳 米飯 ほきのホイル焼き風 竹輪の紅生姜揚げ 春菊のゴマドレサラダ	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオイスターソース炒 干切りサラダ	牛乳 米飯 海老フライとコロッケ シロナとソーセージの炒め物 青りんごゼリー	牛乳 おにぎり (ゴマ塩) カレーラーメン プロッコリーの中華炒め	牛乳 米飯 鯵の胡麻漬け焼き カリフラワーとツナのサラダ 菜の花とフランクの炒め物	牛乳 米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め マカロニサラダ	牛乳 あんかけチャーハン 蒸し焼売(ポン酢) キャベツとツナのサラダ 中華スープ
食	牛乳 米飯 ほきのホイル焼き風 竹輪の紅生姜揚げ 春菊のゴマドレサラダ 味噌汁	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオイスターソース炒 千切りサラダ コンソメスープ	牛乳 米飯 海老フライとコロッケ シロナとソーセージの炒め物 青りんごゼリー 味噌汁	牛乳 おにぎり (ゴマ塩) カレーラーメン プロッコリーの中華炒め	牛乳 米飯 鯵の胡麻漬け焼き カリフラワーとツナのサラダ 菜の花とフランクの炒め物 味噌汁	牛乳 米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め マカロニサラダ	牛乳 あんかけチャーハン 蒸し焼売(ポン酢) キャベツとツナのサラダ 中華スープ
食	牛乳 米飯 ほきのホイル焼き風 竹輪の紅生姜揚げ 春菊のゴマドレサラダ 味噌汁 ふりかけ	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオイスターソース炒 干切りサラダ コンソメスープ ふりかけ	牛乳 米飯 海老フライとコロッケ シロナとソーセージの炒め物 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ	牛乳 おにぎり(ゴマ塩) カレーラーメン ブロッコリーの中華炒め フルーツヨーグルト	牛乳米飯鯵の胡麻漬け焼きカリフラワーとツナのサラダ菜の花とフランクの炒め物味噌汁ふりかけ	牛乳 米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め マカロニサラダ ふりかけ	牛乳 あんかけチャーハン 蒸し焼売(ポン酢) キャベツとツナのサラダ 中華スープ
食	牛乳米飯ほきのホイル焼き風竹輪の紅生姜揚げ春菊のゴマドレサラダ味噌汁ふりかけ米飯豆腐ハンバーグ	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオイスターソース炒 千切りサラダ コンソメスープ ふりかけ 米飯	牛乳 米飯 海老フライとコロッケ シロナとソーセージの炒め物 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ 米飯	牛乳 おにぎり(ゴマ塩) カレーラーメン ブロッコリーの中華炒め フルーツヨーグルト	牛乳米飯鯵の胡麻漬け焼きカリフラワーとツナのサラダ菜の花とフランクの炒め物味噌汁ふりかけ米飯	牛乳 米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め マカロニサラダ ふりかけ 米飯	牛乳 あんかけチャーハン 蒸し焼売(ポン酢) キャベツとツナのサラダ 中華スープ 米飯
食夕食	牛乳 米飯 ほきのホイル焼き風 竹輪の紅生姜揚げ 春菊のゴマドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 米飯	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオイスターソース炒 千切りサラダ コンソメスープ ふりかけ 米飯 シルバーの野菜あんかけ	牛乳 米飯 海老フライとコロッケ シロナとソーセージの炒め物 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ 米飯 豚肉とじゃが芋の卵とじ煮	牛乳 おにぎり(ゴマ塩) カレーラーメン ブロッコリーの中華炒め フルーツヨーグルト 米飯 メバルの照り焼き	牛乳米飯鯵の胡麻漬け焼きカリフラワーとツナのサラダ菜の花とフランクの炒め物味噌汁ふりかけ米飯親子煮	牛乳 米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め マカロニサラダ ふりかけ 米飯 鯖の磯部焼	牛乳 あんかけチャーハン 蒸し焼売(ポン酢) キャベツとツナのサラダ 中華スープ 米飯 蒸しどりのネギソース
食夕食	牛乳米飯ほきのホイル焼き風竹輪の紅生姜揚げ春菊のゴマドレサラダ味噌汁ふりかけ米飯豆腐ハンバーグ法連草ともやしの和え物	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオイスターソース炒 千切りサラダ コンソメスープ ふりかけ 米飯 シルバーの野菜あんかけ ごぼうの醤油炒め	牛乳 米飯 海老フライとコロッケ シロナとソーセージの炒め物 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ 米飯 豚肉とじゃが芋の卵とじ煮 レンコンの炒り煮	牛乳 おにぎり(ゴマ塩) カレーラーメン ブロッコリーの中華炒め フルーツヨーグルト 米飯 メバルの照り焼き 白菜の和風サラダ	牛乳 米飯 鯵の胡麻漬け焼き 削フラワーとツナのサラダ 菜の花とフランクの炒め物 味噌汁 ふりかけ 米飯 親子煮 海薬サラダ	牛乳 米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め) マカロニサラダ ふりかけ 米飯 鯖の磯部焼 春菊とかまぼこの和えもの	牛乳あんかけチャーハン 蒸し焼売(ポン酢) キャベツとツナのサラダ 中華スープ米飯 蒸しどりのネギソース 春雨のゆずドレあえ
食夕食	牛乳 米飯 ほきのホイル焼き風 竹輪の紅生姜揚げ 春菊のゴマドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 米飯 豆腐ハンバーグ 法連草ともやしの和え物 大根のピリ辛炒め	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオイスターソース炒 千切りサラダ コンソメスープ ふりかけ 米飯 シルバーの野菜あんかけ ごぼうの醤油炒め オクラとエノキのあえ物	牛乳 米飯 海老フライとコロッケ シロナとソーセージの炒め物 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ 米飯 豚肉とじゃが芋の卵とじ煮 レンコンの炒り煮 しらす和え	牛乳 おにぎり(ゴマ塩) カレーラーメン ブロッコリーの中華炒め フルーツヨーグルト 米飯 メバルの照り焼き 白菜の和風サラダ 味噌汁	牛乳米飯鯵の胡麻漬け焼き加フラワーとツナのサラダ菜の花とフランクの炒め物味噌汁ふりかけ米飯親子煮海薬サラダもやしとにらのソテー	牛乳 米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め マカロニサラダ ふりかけ 米飯 鯖の磯部焼 春菊とかまぼこの和えもの 味噌汁	牛乳あんかけチャーハン 蒸し焼売(ポン酢) キャベツとツナのサラダ 中華スープ米飯 蒸しどりのネギソース 春雨のゆずドレあえ がんもの煮物
食 夕食 3	牛乳 米飯 ほきのホイル焼き風 竹輪の紅生姜揚げ 春菊のゴマドレサラダ 味がりかけ 米飯 豆腐ハンバーグ 米面 芸しの和え物 大根のピリキ炒め 桜漬け	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオイスターソース炒 千切りサラダ コンソメスープ ふりかけ 米飯 シルバーの野菜あんかけ ごぼうの醤油炒め オクラとエノキのあえ物 ツボ漬け	牛乳 米飯 海老フライとコロッケ シロナとソーセージの炒め物 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ 米飯 豚肉とじゃが芋の卵とじ煮 レンコンの炒り煮 しらす和え 赤かっぱ漬	牛乳 おにぎり(ゴマ塩) カレーラーメン ブロッコリーの中華炒め フルーツヨーグルト 米飯 メバルの照り焼き 白菜の和風サラダ 味噌汁 青かっぱ漬	牛乳 米飯 鯵の胡麻漬け焼き 別フラワーとツナのサラダ 菜の花とフランクの炒め物 味噌汁 ふりかけ 米飯 親子煮 海藻サラダ もやしとにらのソテー たくあん	 牛乳 米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め マカロニサラダ ふりかけ 米飯 鯖の磯部焼 春菊とかまぼこの和えもの 味噌汁 シソの実漬け 	牛乳 あんかけチャーハン 蒸し焼売(ポン酢) キャベツとツナのサラダ 中華スープ 米飯 蒸しどりのネギソース 春雨のゆずドレあえがんもの煮物 ぱーマン漬け
食 夕食 3時	牛乳米飯ほきのホイル焼き風竹輪の紅生姜揚げ春菊のゴマドレサラダ味りかけ米飯豆族ルンバーグ法根のピリークの和え物大人としている大人としている大人としている大人としている大人としている大人としている大人としている大人としている大きり <t< td=""><td>牛乳 米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオイスターソース炒 千切りサラダ コンソメスープ ふりかけ 米飯 シルバーの野菜あんかけ ごぼうの醤油炒め オクラとエノキのあえ物 ツボ漬け あんずケーキ</td><td>牛乳 米飯 海老フライとコロッケ シロナとソーセージの炒め物 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ 米飯 豚肉とじゃが芋の卵とじ煮 レンコンの炒り煮 しらすれえ 赤かっぱ漬 おかき(きな粉味) お茶</td><td>牛乳おにぎり(ゴマ塩)カレーラーメンブロッコリーの中華炒めフルーツヨーグルト米飯メバルの照り焼き白菜の和風サラダ味噌汁青かっぱ漬牛乳ケーキコーヒー</td><td>牛乳 米飯 鯵の胡麻漬け焼き 加フラワーとツナのサラダ 菜の花とフランクの炒め物 味噌汁 ふりかけ 米飯 親子煮 海藻サラダ もやくあん 抹茶ミルクゼリー お茶</td><td>牛乳 米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め マカロニサラダ ふりかけ 米飯 鯖の磯部焼 春菊とかまぼこの和えもの 味噌汁 シソの実漬け いちごロールケーキ</td><td>牛乳 あんかけチャーハン 蒸し焼売(ポン酢) キャベツとツナのサラダ 中華スープ ** ** ** ** ** ** ** ** **</td></t<>	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオイスターソース炒 千切りサラダ コンソメスープ ふりかけ 米飯 シルバーの野菜あんかけ ごぼうの醤油炒め オクラとエノキのあえ物 ツボ漬け あんずケーキ	牛乳 米飯 海老フライとコロッケ シロナとソーセージの炒め物 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ 米飯 豚肉とじゃが芋の卵とじ煮 レンコンの炒り煮 しらすれえ 赤かっぱ漬 おかき(きな粉味) お茶	牛乳おにぎり(ゴマ塩)カレーラーメンブロッコリーの中華炒めフルーツヨーグルト米飯メバルの照り焼き白菜の和風サラダ味噌汁青かっぱ漬牛乳ケーキコーヒー	牛乳 米飯 鯵の胡麻漬け焼き 加フラワーとツナのサラダ 菜の花とフランクの炒め物 味噌汁 ふりかけ 米飯 親子煮 海藻サラダ もやくあん 抹茶ミルクゼリー お茶	牛乳 米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め マカロニサラダ ふりかけ 米飯 鯖の磯部焼 春菊とかまぼこの和えもの 味噌汁 シソの実漬け いちごロールケーキ	牛乳 あんかけチャーハン 蒸し焼売(ポン酢) キャベツとツナのサラダ 中華スープ ** ** ** ** ** ** ** ** **
食 夕食 3時	牛乳米飯ほきのホイル焼き風竹輪の紅生姜揚げ春菊のゴマドレサラダ味噌汁ふりかけ米飯豆腐ハンバーグ法連草ともやしの和え物大根のピリ辛炒め桜漬けミニ今川焼(カスタード)お茶エネルギ- 1574 kcal 蛋白質 52.8 g	牛乳 米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオイスターソース炒 千切りサラダ コンソメスープ ふりかけ 米飯 シルバーの野菜あんかけ ごぼうの醤油炒め オクラとエノキのあえ物 ツボ漬け あんずケーキ 紅茶	牛乳 米飯 海老フライとコロッケ シロナとソーセージの炒め物 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ 米飯 豚肉とじゃが芋の卵とじ煮 レンコンの炒り煮 しらす和え 赤かっぱ漬 おかき(きな粉味) お茶 エネルギ- 1593 kcal 蛋白質 49.2 g	牛乳 おにぎり(ゴマ塩) カレーラーメン ブロッコーの中華炒め フルーツヨーグルト 米飯 メバルの照り焼き 白菜の和風サラダ 味噌汁 青かっぱ漬 牛乳ケーキ コーヒー エネバー 1560 kcal 蛋白質 54.7 g	牛乳 米飯 鯵の胡麻漬け焼き 加フラワーとツナのサラダ 菜の花とフランクの炒め物 味噌汁 ふりかけ 米飯 親子煮 海藻サラダ もやしとにらのソテー たくあん 抹茶ミルクゼリー お茶 エネルギー 1647 kcal 蛋白質 65.4 g	牛乳 米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め マカロニサラダ ふりかけ 米飯 鯖の磯部焼 春菊とかまぼこの和えもの 味噌汁 シソの実漬け いちごロールケーキ コーヒー エネルギー 1645 kcal 蛋白質 51.9 g	牛乳 あんかけチャーハン 蒸し焼売(ポン酢) キャベツとツナのサラダ 中華スープ 米飯 蒸しどりのネギソース 春雨のゆずドレあえ がんもの煮物 ピ-マン漬け 黒糖饅頭 お茶 Iネルギ- 1603 kcal 蛋白質 57.6 g