

月

火

水

木

金



4月12日
若鶏竜田揚げ

キャベツのポークビーンズ	エネルギー	887kcal
いんげんの昆布和え	たんぱく質	27.6g
コーンサラダ	脂質	28.6g
佃煮	食塩	3.1g

4月13日
豚たましょうが焼き

春雨サラダ	エネルギー	850kcal
餃子の天ぷら	たんぱく質	20.5g
チンゲン菜のからし和え	脂質	28.3g
佃煮	食塩	2.8g

4月14日
白身フライ

野菜炒めカレー風味	エネルギー	879kcal
大根とわかめの酢の物	たんぱく質	23.9g
小松菜とささみの和え物	脂質	26.8g
佃煮	食塩	2.6g

4月15日
甘酢肉団子

いか野菜カツ	エネルギー	872kcal
もち巾着煮	たんぱく質	27.2g
葉大根のそぼろ炒め	脂質	20.9g
佃煮	食塩	3g

4月18日
ポロニアソーセージ風カツ

麻婆春雨	エネルギー	864kcal
蒸し鶏と白菜サラダ	たんぱく質	25.4g
水菜のお浸し	脂質	25.7g
佃煮	食塩	3g

4月19日
チキンスターキの玉子あん

ポテトコロッケ	エネルギー	878kcal
豆腐とツナの和え物	たんぱく質	33.5g
れんこんきんぴら 炒め	脂質	31g
佃煮	食塩	2.9g

4月20日
ロールキャベツの洋風おでん

クリーミーコロッケ	エネルギー	856kcal
いんげんのごま和え	たんぱく質	21.9g
豚とごぼうの甘辛煮	脂質	21g
パイ缶	食塩	2.9g

4月21日
ローズカツ

ツナコーン和風パスタ	エネルギー	872kcal
ミートボールのトマト煮	たんぱく質	28.3g
ブロッコリーと加熱の和え物	脂質	21.2g
佃煮	食塩	2.7g

4月22日
キーマカレー

牛肉コロッケ	エネルギー	880kcal
小松菜と揚げの煮浸し	たんぱく質	24.2g
パジルマヨぼてと漬物	脂質	28.5g
	食塩	3g

4月25日
チキンカツの玉子とじ

焼きそば	エネルギー	862kcal
竹の子のきんぴら	たんぱく質	26g
南瓜甘みそ和え	脂質	20.6g
佃煮	食塩	3.2g

4月26日
たけのごはん・さばの塩焼き

高野豆腐とひき肉の中華煮	エネルギー	817kcal
水菜の胡麻和え	たんぱく質	27.3g
マスカットゼリー	脂質	21.8g
	食塩	4g



4月27日
ちゃんぽん風野菜炒め

たこキャベツカツ	エネルギー	867kcal
小松菜お浸し	たんぱく質	25.6g
ツナポテトサラダ	脂質	30.8g
佃煮	食塩	3.1g

4月28日
オムレツのミートソースかけ

キーマカレー風フライ	エネルギー	868kcal
れんこんのそぼろあん	たんぱく質	25.4g
餃子	脂質	15.8g
佃煮	食塩	3g

5月のメニュー

参考

月

火

水

木

金

5月2日
厚切りハムカツ&チキンカツ

麻婆豆腐	エネルギー 860kcal
水菜のお浸し	蛋白質 26.8g
ポテトサラダ	脂質 22.1g
佃煮	食塩 3g



5月6日
いろいろ野菜のキーマカレー

牛肉コロッケ	エネルギー 821kcal
青梗菜の和え物	蛋白質 26g
パイン缶	脂質 21g
漬物	食塩 2.7g

5月9日
かぼちゃコロッケ&ハムカツ

厚揚げと大根の田楽	エネルギー 879kcal
ゆこんとひじきのわさび醤油和え	蛋白質 23.4g
鶏つくね	脂質 23.7g
佃煮	食塩 3.3g

5月10日
鶏唐揚げ

豚ともやしのソース炒め	エネルギー 863kcal
炊き合わせ	蛋白質 24.7g
水菜のお浸し	脂質 35.3g
佃煮	食塩 2.9g

5月11日
白身魚の南蛮漬け

海鮮焼売&春巻	エネルギー 866kcal
麻婆じゃがいも	蛋白質 26.4g
キャベツとひじきのかつおサラダ	脂質 27g
佃煮	食塩 2.5g

5月12日
鯖の煮付け

ブロッコリーの塩炒め	エネルギー 873kcal
タコカツ	蛋白質 28.4g
きつねの玉子とじ	脂質 24.8g
ごま団子	食塩 2.9g

5月13日
ポークチャップ

白身フライ	エネルギー 866kcal
蓮根のたらこ和え	蛋白質 26g
青梗菜のお浸し	脂質 26.9g
漬物	食塩 3g

5月16日
和風ハンバーグ&目玉焼き

ベーコンと野菜のスパゲティ	エネルギー 841kcal
スパイシーポテトサラダ	蛋白質 29.8g
人参のナムル	脂質 23.3g
佃煮	食塩 3.2g

5月17日
ちらし寿司 鶏天と磯辺揚げ

もち巾着煮	エネルギー 809kcal
青梗菜のお浸し	蛋白質 22.5g
ミニゼリー	脂質 10.7g
	食塩 3.1g

5月18日
フライドチキン

ブロッコリーと卵のマヨサラダ	エネルギー 860kcal
がんもの鶏あんかけ	蛋白質 32g
パンプキンサラダ	脂質 27.2g
佃煮	食塩 2.9g

5月19日
豚たましょうが焼き

鶏肉の塩焼き	エネルギー 909kcal
野菜コロッケ	蛋白質 29.3g
切干大根の酢の物	脂質 31.9g
佃煮	食塩 2.9g

5月20日
鯖のみそ漬け焼き

ミニおでん	エネルギー 860kcal
豚天	蛋白質 33.6g
菜の花の和え物	脂質 23g
佃煮	食塩 3.1g

5月30日
豚カツの五子あん

春雨チャプチェ	エネルギー 914kcal
きんぴらごぼう	蛋白質 25.4g
パンプキンサラダ	脂質 25.8g
佃煮	食塩 2.3g

5月31日
チキンステーキのトマトソース

ツナれもんマカロニ	エネルギー 887kcal
ほうれん草ともやしのお浸し	蛋白質 35.3g
コーンサラダ	脂質 30.6g
佃煮	食塩 2.9g

6月のメニュー

参考

月



火



水

木

金



6月6日
ハムカツとさば竜田みぞれだれ

高野の卵とじ	エネルギー - 895kcal
いんげんのきんぴら	蛋白質 29.8g
さつまいも甘煮	脂質 26g
佃煮	食塩 2.9g

6月7日
ガパオライス

マカロニの塩れもんサラダ	エネルギー - 861kcal
たらマヨポテト	蛋白質 28.5g
ミニゼリー	脂質 27.5g
漬物	食塩 2.9g

6月8日
ヤンニョムチキン

筑前煮	エネルギー - 894kcal
スパゲッティサラダ	蛋白質 28g
玉子焼き	脂質 37.3g
佃煮	食塩 3.3g

6月9日
豚と野菜の甘辛炒め

人参と竹輪のかき揚げ	エネルギー - 878kcal
糸コンの酢の物	蛋白質 24g
ほうれん草の和え物	脂質 28.4g
佃煮	食塩 2.8g

6月10日
根菜ハンバーグ おろし昆布だれ

ツナキムスパゲティ	エネルギー - 895kcal
チキンナゲット	蛋白質 26.9g
南瓜のそぼろ煮	脂質 23.5g
佃煮	食塩 3.1g

6月13日
あじフライ

人参とツナのごまマヨサラダ	エネルギー - 879kcal
鶏ごぼう	蛋白質 29.1g
水菜のお浸し	脂質 28.6g
佃煮	食塩 2.8g

6月14日
豚キムもやし&コン枝豆かき揚げ

塩焼きそば	エネルギー - 868kcal
千切大根の中華サラダ	蛋白質 22.2g
れんこんのきんぴら	脂質 25g
佃煮	食塩 3.1g

6月15日
ミートソース肉じゃが

イカカツ	エネルギー - 871kcal
マスタードマカロニサラダ	蛋白質 28.6g
玉子焼	脂質 24.1g
佃煮	食塩 2.8g

6月16日
天ぷら玉子あん

カリフラワーとかにかまのサラダ	エネルギー - 886kcal
鶏とたけのこの甘辛煮	蛋白質 26.2g
肉焼売	脂質 22.7g
佃煮	食塩 3.1g

6月17日
照り焼きチキン&ハムサラダ

春雨チャプチェ	エネルギー - 911kcal
ミニコーンコロッケ	蛋白質 31.6g
青梗菜の和え物	脂質 36.1g
みかん缶	食塩 2.8g

6月20日
幕の内弁当 焼サバと煮合わせ

厚揚げの油淋鶏ソース	エネルギー - 863kcal
ひじきの五目マヨサラダ	蛋白質 29g
ほうれん草のツナ和え	脂質 25.8g
佃煮	食塩 2.7g

6月21日
千りコンカン

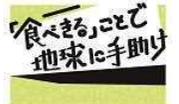
若鶏竜田揚げ&人参のかき揚げ	エネルギー - 858kcal
いんげんの昆布和え	蛋白質 30.1g
マスカットゼリー	脂質 23.5g
漬物	食塩 2.5g

6月22日
魚とあさりのアクアパッツァ風

ウインナーと野菜のフリッター	エネルギー - 872kcal
麩と竹輪の煮物	蛋白質 29.9g
のり塩ポテト	脂質 21.3g
佃煮	食塩 2.4g

6月23日
白身フライ

カレー肉じゃが	エネルギー - 868kcal
胡瓜の酢の物	蛋白質 24.8g
小松菜とささみの和え物	脂質 21.3g
佃煮	食塩 2.4g



6月27日
具たくさん麻婆春雨

ポロニアソーセージ風カツ	エネルギー - 860kcal
蒸し鶏にんじんサラダ	蛋白質 27.5g
水菜のお浸し	脂質 24.7g
佃煮	食塩 3.3g

6月28日
チキンステーキ

目玉焼	エネルギー - 811kcal
フライドポテト	蛋白質 32.2g
ふりかけ	脂質 32g
	食塩 2.7g

6月29日
ロールキャベツ ビーフシチュー

豚とごぼうの甘辛煮	エネルギー - 861kcal
かぼちゃコロッケ	蛋白質 21g
いんげんのごま和え	脂質 24.8g
パイナップル缶	食塩 2.6g

6月3日 カレーピラフ

夏場は衛生上、味ごはんをお届けできないので
次回は9月末以降になります

7月のメニュー

参考

月

火

水

木

金



7月7日		7月8日	
鶏と茄子のチリソース		春雨チャプチェ	
白身フライ		チキンナゲット	
小松菜と竹輪の和え物	エネルギー 874kcal	がんも煮	エネルギー 862kcal
ツナポテトサラダ	蛋白質 26g	玉子焼き	蛋白質 25.5g
佃煮	脂質 29.1g	佃煮	脂質 21.9g
	食塩 2.9g		食塩 3.3g

7月11日	
ヒシカツ	
スパゲッティナポリタン	
いんげんのごまみそ和え	エネルギー 863kcal
肉団子と野菜の甘酢炒め	蛋白質 27.3g
佃煮	脂質 20.6g
	食塩 3.1g

9月のメニュー

参考

月



火



水



木

金

9月7日 甘酢肉団子	
いか野菜カツ	エネルギー 865kcal
五目巾着煮	蛋白質 27.1g
葉大根のそぼろ炒め	脂質 20.1g
佃煮	食塩 3.1g

9月5日 ポロニアソーセージ風カツ	
麻婆春雨	エネルギー 868kcal
蒸し鶏と白菜サラダ	蛋白質 25.8g
水菜のお浸し	脂質 25.7g
佃煮	食塩 3g

9月6日 チキンステーキの玉子あん	
ポテトコロッケ	エネルギー 946kcal
豆腐とツナの和え物	蛋白質 33.6g
れんこんきんぴら	脂質 31g
佃煮	食塩 2.9g

9月7日 ロールキャベツのクリーム煮	
クリーミーコロッケ	エネルギー 889kcal
いんげんのごま和え	蛋白質 23g
豚とごぼうの甘辛煮	脂質 23.7g
パイナップル	食塩 3g

9月8日 ロースカツ	
ツナコーンと風パスタ	エネルギー 893kcal
ミートボールのトマト煮	蛋白質 29g
ブロッコリーとわかめの和え物	脂質 20.4g
佃煮	食塩 2.8g

9月9日 キーマカレー	
かぼちゃコロッケ	エネルギー 887kcal
小松菜と揚げの煮浸し	蛋白質 23.5g
さつまいも甘辛バター	脂質 26.1g
漬物	食塩 3.1g

9月12日 チキンカツの玉子とじ	
焼きそば	エネルギー 908kcal
竹の子のきんぴら	蛋白質 27.4g
南瓜甘みそ和え	脂質 22.4g
佃煮	食塩 3.2g

9月13日 さばの塩焼き	
高野豆腐とひき肉の中華煮	エネルギー 851kcal
水菜の胡麻和え	蛋白質 26.3g
ごぼうとベーコンの炒め物	脂質 24.3g
マスカットゼリー	食塩 3.3g

9月14日 ちゃんぽん 風野菜炒め	
たこキャベツカツ	エネルギー 885kcal
小松菜お浸し	蛋白質 25.9g
ツナポテトサラダ	脂質 30.8g
佃煮	食塩 3.1g

9月15日 オムレツのミートソースかけ	
メンチカツ	エネルギー 886kcal
蓮根とさつま芋の鶏そぼろあん	蛋白質 30.7g
餃子	脂質 24.9g
佃煮	食塩 3.2g

9月16日 春雨チャプチェ	
豚と豆腐の中華煮	エネルギー 888kcal
がんも煮	蛋白質 28.8g
玉子焼き	脂質 22.5g
佃煮	食塩 2.9g



9月20日 すきやき風煮物	
かぼちゃコロッケ	エネルギー 879kcal
ツナと大根のマヨポン和え	蛋白質 26.5g
れんこんのきんぴら	脂質 22g
佃煮	食塩 3.4g

9月21日 根菜つくねハンバーグ みそだれ	
クリーミーコロッケ	エネルギー 871kcal
じゃが芋とソーセージ天煮	蛋白質 20.9g
ゴボウサラダ	脂質 21g
佃煮	食塩 2.8g

9月22日 ロースカツ	
あんかけスバゲティ	エネルギー 913kcal
ほうれん草とベーコンのソテー	蛋白質 27.7g
肉焼売	脂質 21.5g
佃煮	食塩 2.7g



9月26日 かぼちゃコロッケ&ハムカツ	
厚揚げと大根の田楽	エネルギー 876kcal
蒸し鶏とひきのわさび醤油和え	蛋白質 27.1g
つくね串	脂質 19.4g
佃煮	食塩 3.2g

9月27日 鶏唐揚げ	
豚ともやしのソース炒め	エネルギー 881kcal
炊き合わせ	蛋白質 25g
水菜のお浸し	脂質 35.3g
佃煮	食塩 2.8g

9月28日 白身魚の南蛮漬け	
海鮮焼売&春巻	エネルギー 892kcal
麻婆じゃがいも	蛋白質 27.7g
キャベツとひじきのかつおサラダ	脂質 27g
佃煮	食塩 2.5g

9月29日 キーマカレー	
チキンカツ	エネルギー 879kcal
ブロッコリーの塩炒め	蛋白質 27.1g
人参のきんぴら	脂質 28.5g
漬物	食塩 2.9g

9月30日 ポークチャップ	
白身フライ	エネルギー 890kcal
蓮根のたらこ和え	蛋白質 26.6g
青梗菜のお浸し	脂質 26.9g
ミニゼリー	食塩 2.7g

10月のメニュー

参考

月

火

水

木

金

10月3日
和風ハンバーグ&目玉焼き

ベーコンと野沢菜のスパゲティ	エネルギー 863kcal
スパイシーポテトサラダ	蛋白質 30.6g
ひじきと玉ねぎのナムル	脂質 23.6g
佃煮	食塩 3.2g

10月4日
鶏天と磯辺揚げ

南瓜と厚揚げ煮	エネルギー 829kcal
青梗菜のお浸し	蛋白質 24.9g
抹茶水ようかん	脂質 13.3g
わかめごはん	食塩 2.8g

10月5日
フライドチキン

ブロッコリーのごまサラダ	エネルギー 916kcal
がんものあんかけ	蛋白質 32.3g
大根と水菜の酢の物	脂質 29.6g
佃煮	食塩 3g

10月6日
豚たましょうが焼き

野菜コロッケ	エネルギー 871kcal
もやしの酢の物	蛋白質 23.1g
豆腐のねぎまみれ	脂質 25.1g
佃煮	食塩 3.1g

10月7日
おでん(5種)

豚天	エネルギー 892kcal
小松菜和え物	蛋白質 31.7g
肉焼売	脂質 25.1g
佃煮	食塩 2.6g



10月11日
肉団子のきのごあん

麻婆れんこん	エネルギー 882kcal
エビカツ	蛋白質 26.4g
大根とかまぼこの酢の物	脂質 17.9g
佃煮	食塩 3.1g

10月12日
若鶏の竜田揚げ

八宝菜	エネルギー 882kcal
ほうれん草とひじきのお浸し	蛋白質 26.7g
さつまいも甘辛バター	脂質 30g
佃煮	食塩 2.6g



13~19日 2学期中間考査

10月20日
えびかつ&白身フライ

鶏と大根の煮物	エネルギー 856kcal
蓮根のサラダ	蛋白質 29.2g
そばろ味噌こんにやく	脂質 21g
佃煮	食塩 3.1g

10月21日
野菜炒め

かに明太スパゲティ	エネルギー 871kcal
コーンポテトサラダ	蛋白質 22.2g
焼売	脂質 26.7g
佃煮	食塩 2.8g

10月24日
♪ロアムとさば竜田みぞれだれ

高野の卵とじ	エネルギー 840kcal
いんげんのきんぴら	蛋白質 30.3g
さつまいも甘煮	脂質 18.8g
佃煮	食塩 2.4g

10月25日
ガパオライス

キャベツの塩れもんサラダ	エネルギー 850kcal
たらマヨポテト	蛋白質 26.9g
ミニゼリー	脂質 25.1g
漬物	食塩 2.5g

10月26日
ヤンニョムチキン

筑前煮	エネルギー 933kcal
大根と人参のナムル	蛋白質 28.2g
玉子焼き	脂質 37.2g
佃煮	食塩 3.3g

10月27日
タンドリー風ポーク

人参と竹輪のかき揚げ	エネルギー 854kcal
糸コンのきんぴら	蛋白質 23.5g
ほうれん草の和え物	脂質 27.3g
佃煮	食塩 2.7g

10月28日
根菜ハンバーグのなめこおろし

ツナキムスパゲティ	エネルギー 860kcal
チキンナゲット	蛋白質 24.9g
南瓜のそばろ煮	脂質 18g
佃煮	食塩 3.2g

10月31日
あじフライ

人参とツナのごまマヨサラダ	エネルギー 909kcal
鶏ごぼう	蛋白質 28.7g
水菜のお浸し	脂質 29.8g
佃煮	食塩 3g

11月のメニュー

参考

月



火

水

木

金

11月1日
豚キムチ&さつまいも天ぷら

ソース焼きそば 自家製	エネルギー	907kcal
千切大根の中華サラダ	蛋白質	23.1g
麩と竹輪の煮物	脂質	26.9g
佃煮	食塩	3.3g

11月2日
ミートソース肉じゃが

イカカツ	エネルギー	878kcal
マスタードマカロニサラダ	蛋白質	27.8g
玉子焼	脂質	24.3g
佃煮	食塩	3g



11月4日
照り焼きチキン&ハムサラダ

春雨チャプチェ	エネルギー	907kcal
ミニコンコロッケ	蛋白質	30.4g
青梗菜の和え物	脂質	30.8g
漬物	食塩	3g

11月8日
チリコンカン

若鶏竜田揚げ&かき揚げ	エネルギー	857kcal
いんげんの昆布和え	蛋白質	29.7g
マスカットゼリー	脂質	25.3g
漬物	食塩	2.7g

11月9日
チキンのクリームソース

じゃが芋とウインナーのソテー	エネルギー	866kcal
マカロニサラダ	蛋白質	30.5g
青梗菜と竹輪の煮物	脂質	28.7g
佃煮	食塩	2.8g

11月10日
白身フライ

スパゲッティポロネーゼ	エネルギー	866kcal
胡瓜の酢の物	蛋白質	28.7g
小松菜とささみの和え物	脂質	16.4g
佃煮	食塩	2.8g

11月11日
甘酢肉団子

ひき入りコールスローサラダ	エネルギー	923kcal
一口がんもの煮物	蛋白質	27.5g
葉大根のそぼろ炒め	脂質	25.9g
佃煮	食塩	2.9g

11月14日
具たくさん春雨煮

ポロニアソーセージ風カツ	エネルギー	859kcal
蒸し鶏にんじんサラダ	蛋白質	27.7g
水菜のお浸し	脂質	22.8g
佃煮	食塩	3.1g

11月15日
チキンステーキ みそだれ

目玉焼	エネルギー	881kcal
フライドポテト たらこ	蛋白質	33.6g
ふりかけ	脂質	31.3g
	食塩	2.9g

11月16日
ロールキャベツ ビーフシチュー

鶏れんこん	エネルギー	877kcal
かぼちゃコロッケ	蛋白質	23.3g
いんげんのごま和え	脂質	19.8g
佃煮	食塩	2.6g

11月17日
ピリ辛ませそば

ピーマン肉詰めフライ	エネルギー	875kcal
ミートボールと野菜の甘酢炒め	蛋白質	22.3g
フロッコリーとわかめの和え物	脂質	24g
佃煮	食塩	3.2g

11月18日
ハンバーグ ラタトゥーユソース

ツナコーンポテトサラダ	エネルギー	866kcal
小松菜と揚げの煮浸し	蛋白質	28.8g
プチプリン	脂質	23g
佃煮	食塩	3.6g

11月21日
チキンカツの玉子どじ

焼きそば	エネルギー	869kcal
竹の子のきんぴら	蛋白質	26.7g
南瓜と枝豆ひじきの胡麻和え	脂質	19.1g
佃煮	食塩	3.3g

11月22日
さばの塩焼き

高野とひき肉の中華煮	エネルギー	913kcal
水菜のお浸し	蛋白質	29.7g
焼売	脂質	26.2g
みかん缶	食塩	2.7g



11月28日
ヒレカツ&蓮根肉詰めフライ

スパゲッティナポリタン	エネルギー	847kcal
肉団子と野菜のコンソメ煮	蛋白質	24.6g
いんげんのごまみそ和え	脂質	19.5g
佃煮	食塩	3.1g

11月29日
カレー煮込みハンバーグ

えびカツ&フライドポテト	エネルギー	865kcal
ほうれん草のツナ和え	蛋白質	27.2g
大根のごま昆布和え	脂質	21.9g
漬物	食塩	3g

11月30日
韓国風とり野菜炒め

コロッケ	エネルギー	855kcal
れんこんの海苔マヨ和え	蛋白質	24.7g
菜の花お浸し	脂質	25.7g
佃煮	食塩	3g



12月のメニュー

参考

月



火



水



木

12月1日

チキンのスパイス焼き

ツナ野菜サラダ	エネルギー	887kcal
もやしとねぎのナムル風	蛋白質	31.2g
カスタードプチケーキ	脂質	29.3g
漬物	食塩	3g

12月2日

酢豚風肉団子

ベビーほたてスパゲティ	エネルギー	852kcal
チンゲン菜の炒め物	蛋白質	27.3g
ピリ辛みそこんにゃく	脂質	19.1g
佃煮	食塩	3.1g

12月12日

オニオンスハンバーグ&目玉焼き

あんかけスパゲティ	エネルギー	905kcal
ポテサラみたいなおからサラダ	蛋白質	33.1g
大根葉とカニかまのナムル	脂質	25.8g
佃煮	食塩	3.3g

12月13日

すき焼き風煮

人参チャンプルー	エネルギー	858kcal
青梗菜とツナのお浸し	蛋白質	30.3g
フライドさつまいも カレー塩	脂質	21.7g
佃煮	食塩	3.2g

12月14日

鶏唐揚げ

ブロッコリーとツナのごまサラダ	エネルギー	866kcal
玉子焼きのあんかけ	蛋白質	27.2g
れんこんのきんぴら	脂質	34.8g
佃煮	食塩	2.8g

1月のメニュー

参考

月

火

水

木

金



1月11日

麻婆豆腐焼きそば

春巻き・肉焼売	
キャベツと煮し鶏のサラダ	エネルギー 916kcal
ザーサイのナムル	蛋白質 25.3g
杏仁豆腐&みかん	脂質 27.5g
	食塩 3.1g

1月12日

野菜炒め

明太おくらスパゲティ	
若鶏唐揚げ	エネルギー 858kcal
ポテトサラダ	蛋白質 24.6g
佃煮	脂質 27.5g
	食塩 2.7g

1月13日

白身フライ&えびかつ

ミートオムレツ	
蓮根のサラダ	エネルギー 897kcal
豚とツキコンのきんぴら	蛋白質 27g
佃煮	脂質 24.4g
	食塩 2.4g

1月16日

ハムカツとさば竜田みぞれだれ

高野の卵とじ	
いんげんのきんぴら	エネルギー 907kcal
さつまいも甘煮	蛋白質 30.1g
佃煮	脂質 25g
	食塩 2.8g

1月17日

キーマカレー

マカロニとキャベツのサラダ	
たらまヨポテト	エネルギー 847kcal
ぶちプリン	蛋白質 22.2g
漬物	脂質 24g
	食塩 3.1g

1月18日

油淋鶏風からあげ

筑前煮	
スパゲッティサラダ	エネルギー 887kcal
玉子焼き	蛋白質 28.2g
佃煮	脂質 35.5g
	食塩 2.8g

1月19日

四鍋肉

野菜コロッケ	
糸コンの酢の物	エネルギー 889kcal
ほうれん草のナムル	蛋白質 24g
佃煮	脂質 27.2g
	食塩 3g

1月20日

根菜ハンバーグ おろしだれ

白菜とベーコンのクリーム煮	
キャベツのツナマヨ和え	エネルギー 858kcal
南瓜のそぼろ煮	蛋白質 24.7g
佃煮	脂質 18.9g
	食塩 3.4g

1月23日

あじフライ

ベコンとほうれん草の和風パスタ	
鶏ごぼう	エネルギー 886kcal
水菜のお浸し	蛋白質 29g
佃煮	脂質 21.3g
	食塩 2.6g

1月24日

さわらのみそ焼き

親子とじ	
千切大根の中華サラダ	エネルギー 850kcal
れんこんの塩きんぴら	蛋白質 28.4g
佃煮	脂質 19.7g
	食塩 2.4g

1月25日

肉じゃが

イカツ	
マスタードマカロニサラダ	エネルギー 865kcal
小松菜のお浸し	蛋白質 27.5g
佃煮	脂質 20g
	食塩 2.9g

1月26日

天ぷら盛合せ 丼付付き

カリフラワーとかにかまのサラダ	
鶏とたけのこの甘辛煮	エネルギー 816kcal
いんげんのごま和え	蛋白質 23.3g
佃煮	脂質 22.1g
	食塩 2.7g

1月27日

照焼きチキン チリマヨソース

春雨チャプチェ	
ミニコンコロッケ	エネルギー 906kcal
青梗菜の和え物	蛋白質 26.5g
漬物	脂質 31.9g
	食塩 2.9g

1月30日

ロールキャベツ コンソメ煮

スパゲッティナポリタン	
ひじきの五目サラダ	エネルギー 800kcal
揚げしゅうまい	蛋白質 19.4g
佃煮	脂質 16.4g
	食塩 2.6g

1月31日

ポークビーンズ

マスタードマカロニサラダ	
いんげんペペロンチーノ	エネルギー 796kcal
コーンサラダ	蛋白質 23g
漬物	脂質 22.2g
	食塩 3.2g

2月のメニュー

参考

月

火

水

木

金



2月1日
豚たましょうが焼き

春雨サラダ
ウィンナーの磯辺揚げ
チンゲン菜のからし和え
佃煮

エネルギー	879kcal
蛋白質	19.3g
脂質	25.6g
食塩	2.4g

2月2日
白身フライ

野菜炒めカレー風味
大根とわかめの酢の物
小松菜とささみの和え物
佃煮

エネルギー	846kcal
蛋白質	22.6g
脂質	20.1g
食塩	2.5g

2月3日
甘酢肉団子

蓮根といんげんのハムサラダ
一口がんもの煮物
葉大根のそぼろ炒め
佃煮

エネルギー	875kcal
蛋白質	27.6g
脂質	23.3g
食塩	3g

2月6日
ポロニアソーセージ風カツ

麻婆春雨煮
蒸し鶏にんじんサラダ
水菜のお浸し
佃煮

エネルギー	876kcal
蛋白質	25.2g
脂質	25.9g
食塩	2.7g

2月7日
かに玉あんかけ

牛肉のスタミナ炒め
豆腐とツナの和え物
れんこんきんぴら 70%
佃煮

エネルギー	872kcal
蛋白質	26.0g
脂質	24.6g
食塩	3.2g



2月15日
バーグオムレツのトマトソース

キーマカレーフライ
豆腐と青梗菜のカニあんかけ
れんこんのペペロンチーノ
佃煮

エネルギー	865kcal
蛋白質	22.3g
脂質	20g
食塩	3.4g

2月16日
ちゃんぽん風野菜炒め

えびかつ
小松菜と竹輪のお浸し
ポテトサラダ
佃煮

エネルギー	849kcal
蛋白質	26.4g
脂質	26.3g
食塩	2.3g



2月24日
目玉焼きハンバーグ

鶏唐揚げ
カスタードプチケーキ
キャロットピラフ

エネルギー	876kcal
蛋白質	33.2g
脂質	23.5g
食塩	3.4g