

30 (月)	31 (火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
		赤飯 干草焼き 人参の金平 ピーナッツ和え 味噌汁 I補給 - 530 kcal お楽しみおやつ	～横浜市☆開港記念日～ しらす丼 肉じゃが 十彩なます けんちん汁 I補給 - 500 kcal お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉とカブの洋風煮 切干大根の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 I補給 - 535 kcal お楽しみおやつ	～虫歯の日♪歯を大切に～ ご飯&味噌汁 豆腐の寄せ揚げ 十彩ひじき煮 スティックサラダ I補給 - 595 kcal お楽しみおやつ
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
ご飯 白身魚の南蛮漬け セロリ炒め物 チキンサラダ 味噌汁 I補給 - 535 kcal お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉塩焼き・なめ茸卸かけ 南瓜の甘煮 梅肉和え 味噌汁 I補給 - 525 kcal お楽しみおやつ	ご飯 メンチかつ アスパラソテー ポテトサラダ 味噌汁 I補給 - 605 kcal お楽しみおやつ	ソース焼きそば 中華風炒り玉子 杏仁豆腐 スープ I補給 - 660 kcal お楽しみおやつ	ご飯 鯖の香味焼き 茄子のそぼろ煮 大根とカニ棒のサラダ 味噌汁 I補給 - 500 kcal お楽しみおやつ	野菜と挽肉のカレー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト スープ I補給 - 550 kcal お楽しみおやつ
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
ご飯 空豆とベーコンの玉子キッシュ ブロッコリーじゃこ炒め 里芋の胡麻クリームサラダ 味噌汁 I補給 - 620 kcal お楽しみおやつ	カルシウム♪アップ ご飯&味噌汁 厚揚げと肉野菜炒め 十彩切干大根煮 青菜のしらす和え I補給 - 515 kcal お楽しみおやつ	ご飯 照り焼きハンバーグ 高野豆腐の煮物 ひじき和え物 味噌汁 I補給 - 620 kcal お楽しみおやつ	ご飯 白身魚のカレームニエル ジャーマンポテト コーンサラダ 味噌汁 I補給 - 610 kcal お楽しみおやつ	正油ラーメン しゅうまい フルーツポンチ ミニ炒飯 I補給 - 670 kcal お楽しみおやつ	ご飯 白身魚の山椒焼き がんもの煮物 手作り厚焼き玉子 味噌汁 I補給 - 535 kcal お楽しみおやつ
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
～おまかせ献立～  お楽しみおやつ	五目あんかけそば又はうどん 切り昆布と枝豆の煮物 黒蜜かん ミニおにぎり I補給 - 610 kcal お楽しみおやつ	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー カリフラワー胡麻サラダ 味噌汁 I補給 - 525 kcal お楽しみおやつ	ご飯 かに玉風あんかけ キャベツとツナの炒め物 野菜ナムル スープ I補給 - 560 kcal お楽しみおやつ	ご飯 鮭の粕漬焼き 厚揚げの煮物 ゆかり和え 味噌汁 I補給 - 600 kcal お楽しみおやつ	“釜めし”  上飯田名物! お楽しみおやつ
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	1 (金)	2 (土)
ご飯 酢豚 ブロッコリーの春雨炒め のり塩もやし 味噌汁 I補給 - 555 kcal お楽しみおやつ	わかめご飯 赤魚の治部煮 チンゲン菜の胡麻炒め 手作り厚焼き玉子 味噌汁 I補給 - 590 kcal お楽しみおやつ	ご飯 豆腐ステーキ ぜんまいの煮物 ミモザサラダ 味噌汁 I補給 - 530 kcal お楽しみおやつ	～夏越の祓～ (なごしのはらえ) ご飯&味噌汁 夏野菜のかき揚げ 冬瓜そぼろ煮&甘酢和え I補給 - 560 kcal お楽しみおやつ		

※材料仕入れの都合により、多少メニューが変更が変更されることがありますので、ご了承ください。