

		月	火	水	木	金	土	日
朝 風 夕								食パン(りんごジャム) 牛乳 ミニハンバーグ キャベツのコールスローサラダ コンソメスープ
								炊き込みごはん タラのつけ焼き 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのドレし和え 清汁
								ごはん 鶏肉の唐揚げ 牛蒡の炒り煮 白菜の酢の物 味噌汁
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
朝	ごはん ふりかけ 炒り玉子 オクラのおかか和え 清汁	食パン(いちごジャム) コーヒー牛乳 チキンナゲット ほうれん草の和え物 コンソメスープ	ごはん 漬物 厚揚げの生姜焼き カリフラワーのピーナッツ和え 味噌汁	食パン(マーガリン) 牛乳 ミニオムレツ いんげんのツナ和え コンソメスープ	ごはん ふりかけ 炒り玉子 胡瓜の昆布茶和え 清汁	菓子パン(加納ドレッシング) 牛乳 マカロニと魚肉ソーセージ炒め 大根サラダ コンソメスープ	ごはん 漬物 目玉焼き スバゲティサラダ 清汁	
風	ロールパン きのこのバター醤油スバゲティ コーンコロッケ ピーマンのマリネ コンソメスープ	麦ごはん 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん タラの甘辛揚げ 高野の詰め煮 ひじきと牛蒡のサラダ 清汁	ハンバーグカレー 白菜の青じそドレし和え ヨーグルト	ごはん チキン南蛮 茄子のソテー ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	ごはん 牛肉の焼肉風炒め じゃがバター ほうれん草の胡麻和え 清汁	おにぎり 醤油ラーメン 揚げぎょうざ ピーマンのナムル	
夕	ごはん カレイの煮つけ 厚揚げの五目あんかけ 胡瓜のマヨ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の二色胡麻焼き 南瓜の炒め物 ブロッコリーの塩昆布和え 赤だし	ごはん 豚肉の四川風炒め 蒸しシューマイ もやしナムル 玉子スープ	ごはん 豆腐のきこ和風あんかけ 春雨五目炒め オクラのマヨ和え わかめスープ	ごはん ホキの幽庵焼き 南瓜のハニーステー キャベツの生姜醤油和え 味噌汁	ごはん かに玉風あんかけ 春巻き もやし炒め 中華スープ	ごはん ポークチーズカツ カリフラワーのソテー 胡瓜のサラダ コンソメスープ	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
朝	食パン(りんごジャム) フルーツミックス 肉団子のコンソメ煮 いんげんのピーナッツ和え カレースープ	ごはん ミニオムレツ オクラの和え物 味噌汁	食パン(いちごジャム) 牛乳 ミニハンバーグ 白菜のかにかま和え コンソメスープ	ごはん 漬物 炒り玉子 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	菓子パン(メロンパン) 牛乳 肉団子のケチャップソースがけ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん ふりかけ 厚揚げの煮物 キャベツのかおり和え 味噌汁	食パン(マーガリン) コーヒー牛乳 ミニオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	
風	十八穀ごはん 鶏肉と秋野菜の胡麻ねぎダシ 豆腐のきのこあんかけ 小松菜と大根の味噌汁 梨のゼリー	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 青梗菜のソテー 海藻サラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉と青梗菜の炒め物 南瓜の煮物 えんどうのおかか和え 味噌汁	ごはん 木の葉丼 ブロッコリーのツナソテー 大豆の胡麻ドレしサラダ 清汁	ごはん 豆ごはん カレイの煮浸し ひじきの煮物 もやしの酢の物 かきたま汁	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 金平れんこん オクラの磯和え 清汁	とうもろこしご飯 ざるそば 竹輪の磯辺揚げ 小松菜と干し海老の和え物	
夕	ごはん チキンソテー ハッシュド肉 冬瓜のコンソメ煮 ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん つくね焼き 塩金平ごぼう 大根の青じそドレし和え 清汁	ごはん 鯖の味噌煮 蓮根の桜海老炒め ピーマンのわさび和え 清汁	ごはん 海老と豆腐のチリソース じゃが芋の煮物 コロコロチーズサラダ 中華スープ	ごはん 豚肉と茄子のオムライス炒め 海老シューマイ 小松菜の葉種和え 味噌汁	ごはん 鯉のムニエル 南瓜のカレー風煮 コンソメスープ プリン	ごはん 肉団子と白菜の中華煮 ブロッコリーの昆布炒め 変わり冷奴 わかめスープ	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
朝	ごはん ソーセージ オクラのおかか和え 清汁	食パン(りんごジャム) 牛乳 スクランブルエッグ もやしのツナ和え コンソメスープ	ごはん ふりかけ 玉子焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁	菓子パン(加納ドレッシング) 牛乳 スバゲティソテー 人参のツナ胡麻和え コンソメスープ	ごはん 海苔の佃煮 目玉焼き 大豆の煮物 味噌汁	食パン(いちごジャム) 牛乳 ミニチーズハンバーグ ミネストローネ フルーツ(パイナップル)	ごはん 漬物 目玉焼き カリフラワーの中華和え 清汁	
風	<敬老の日・ふるさと御膳> さつまずし がな さつま汁 ぶどうゼリー	ごはん 鯉の南蛮漬 かぶの煮物 小松菜の和え物 清汁	ごはん タラのコーンマヨ焼き カレーコロッケ 海藻サラダ トマトスープ	鮭と大葉の混ぜおにぎり 天ぷらうどん 小松菜のわさび和え 水ようかん	ごはん チキンカツ もやしのソテー ピーマンのじゃこ和え コンソメスープ	ごはん 豚肉と野菜のオムライス炒め じゃが芋のカレー揚げ 大根のナムル 中華スープ	ごはん 鯖の南部焼き ピーマンの桜海老炒め 白菜の梅和え 味噌汁	
夕	ごはん タラの酒蒸し がんもの和風あんかけ 蓮根サラダ 味噌汁	<十五夜メニュー> お月見そば丼 スナックエンドウの炒め物 味噌汁 抹茶ゼリー	ごはん 八宝菜 青梗菜のナムル 中華スープ 杏仁豆腐	ごはん 白身魚の中華蒸し 揚げぎょうざ 大根のマリネ 中華スープ	三色丼 高野の煮物 オクラのわさび和え 清汁	生姜ごはん 赤魚の胡麻煮 焼き厚揚げ 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 高菜と竹の子の炒め物 わかめスープ ミルクプリン	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
朝	食パン(マーガリン) フルーツミックス チキンナゲット ほうれん草のピーナッツ和え ポテトジュース	ごはん ふりかけ 厚揚げの甘辛煮 オクラの胡麻和え 味噌汁	食パン(りんごジャム) 牛乳 ミニオムレツ キャベツのコールスローサラダ コンソメスープ	ごはん 肉団子の照り焼きソースがけ いんげんの胡麻和え 味噌汁	ホットケーキ 牛乳 スクランブルエッグ カリフラワーの胡麻ドレし和え コンソメスープ	ごはん ソーセージ 大根サラダ 味噌汁	食パン(いちごジャム) コーヒー牛乳 スバゲティサラダ カリフラワーのマヨ和え コンソメスープ	
風	ごはん 豚肉の焼肉風炒め 切干大根煮 小松菜の湯葉和え 味噌汁	キーマカレー レタスと水菜のツナサラダ みかんヨーグルト	<ご当地メニュー> ごはん へか焼き 冬瓜のうす葛煮 胡瓜とわかめの酢の物 ミニ蕎麦	ごはん 豆腐チゲ カリフラワーのソテー 清汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 竹の子の金平 しるまのマヨ和え 清汁	ごはん 豚肉のマスタードパン粉焼き ビーフソテー いんげんのピーナッツ和え 清汁	おにぎり 鶏肉をそば 牛蒡の味噌炒め ブロッコリーの胡麻和え	
夕	ごはん タラのムニエル いんげんのソテー 南瓜サラダ コンソメスープ	ごはん 鯉の蒲焼き 金平ごぼう 胡瓜の梅ドレし和え 赤だし	ごはん ポークピカタ コーンソテー 白菜の梅和え コンソメスープ	ロコモコ丼 スナックエンドウのオムライス炒め 大根の青じそドレしサラダ コンソメスープ	おにぎり お好み焼き 牛蒡の炒り煮 味噌汁 フルーツ(マンゴー)	ごはん タラの香味焼き 茄子の揚げたし 味噌汁 抹茶ゼリー	ごはん 肉団子の酢豚風 青梗菜の小海老の和え物 中華スープ 青りんごゼリー	
	30日							
朝	ごはん 漬物 炒り玉子 大豆の煮物 清汁							
風	<選択メニュー> A:ハヤシライス B:オムライス 南瓜のソテー 蒸し鶏サラダ コンソメスープ							
夕	ごはん 鯖の塩焼き 蓮根の金平 オクラのわさび和え にゅうめん							

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土日
					1
2 ロールパン きのこのバター醤油パンゲティ コーンクロック ピーマンのマリネ コンソメスープ 645kcal	3 麦ごはん 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 ポテトサラダ 味噌汁 676kcal	4 ごはん タラの甘辛揚げ 高野の含め煮 ひじきと牛蒡のサラダ 清汁 669kcal	5 ハンバーグカレー 白菜の青じそドレ和え ヨーグルト 743kcal	6 ごはん チキン南蛮 茄子のソテー ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ 795kcal	7 8
9 十八穀ごはん 鶏肉と秋野菜の胡麻ねぎし 豆腐のきのこあんかけ 小松菜と大根の味噌汁 梨のゼリー 678kcal	10 ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 青梗菜のソテー 海藻サラダ コンソメスープ 607kcal	11 ごはん 豚肉と青梗菜の炒め物 南瓜の煮物 エンドウのおかか和え 味噌汁 603kcal	12 木の葉丼 ブロッコリーのツナテ- 大豆の胡麻ドレサラダ 清汁 601kcal	13 豆ごはん カレイの煮浸し ひじきの煮物 もやし酢のもの かきたま汁 673kcal	14 15
16<敬老の日> さつますもじ(散らし寿司) がね(かき揚げ) さつま汁 ぶどうのゼリー 696kcal	17 ごはん 鱈の南蛮漬け 冬瓜の煮物 小松菜の和え物 清汁 609kcal	18 ごはん タラのコーンマヨ焼き カレークロック 海藻サラダ トマトスープ 681kcal	19 鮭と大葉の混ぜおにぎり てんぷらうどん 小松菜のわさび和え 水ようかん 657kcal	20 ごはん チキンカツ もやしのソテー ピーマンのじゃこ和え コンソメスープ 687kcal	21 22
23 ごはん 豚肉の焼肉風炒め 千切大根煮 小松菜の湯葉和え 味噌汁 615kcal	24 キーマカレー レタスと水菜のツナサガ みかんヨーグルト 640kcal	25<ご当地に1-鳥取県> ごはん へか焼き 冬瓜のうす葛煮 胡瓜とわかめの酢のもの ミニ蕎麦 754kcal	26 ごはん 豆腐チゲ カリフラワーのソテー 清汁 608kcal	27 ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 竹の子の金平 しろ菜のマヨ和え 清汁 616kcal	28 29
30<選択メニュー> A:ハヤシライス B:オムライス 南瓜のソテー 蒸し鶏サラダ コンソメスープ A: 739kcal B:666kcal					