

Monthly Menu1月			 おすすめ／  ヘルシー／  お肉の日／  魚の日 お魚の日／  ご当地／  SDGs		 ガニステージ <small>介護付有料老人ホーム</small>		
28(日)		29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	3(土)
朝食	 <div>鶏もも肉の味噌バター焼</div>	 <div>鰯の梅しそ天</div>			お雑煮風 生揚げの煮物 金平ごぼう わさび和え	御飯 ツナじゃが いんげんのごまサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁
					<div>特食</div>	チキンカレー スペイン風オムレツ カリフラワーの明太マヨ和え ベジタブルスープ フルーツ	御飯 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ 中華スープ フルーツ
おやつ						フルーツチェ	卵ケーキ
夕食						御飯 鶏もも肉の もろみ焼き ひじきの煮物 春菊の辛子和え 味噌汁	御飯 あじの粕漬焼き 蓮根の甘辛炒め なます 味噌汁
4(日)		5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
朝食	御飯 炒り卵 大根サラダ 納豆 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト マカロニサラダ 漬物 味噌汁	パン ミネストローネ フレンチサラダ ヨーグルト	七草粥 車麴の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 漬物 味噌汁	パン ツナと野菜のソテー 盛合せサラダ ミルクスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げの煮物 しらす和え たいみそ 味噌汁	御飯 ハムと野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 ポークチャップ 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	《乳酸菌メニュー》 鶏もも肉の味噌バター焼き かぼちゃの甘酒煮 豆腐サラダ塩麴ドレッシング 御飯・すまし汁 ヨーグルト	野菜たっぷり ちゃんぽんうどん 中華玉子焼き ザーサイ和え フルーツ	ハンバーグと卵の ロールパンサンド じゃが芋のトマト煮 根菜サラダ コーンチャウダー ヨーグルト	御飯 白身魚フライ 大豆の煮物 オクラと長芋の梅和え 味噌汁 フルーツ	ビビンバ丼 かに焼売 グリーンサラダ 中華スープ フルーツゼリー	御飯 鯖の味噌煮 青梗菜と卵炒め 香の物 すまし汁 フルーツ
おやつ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ	水ようかん（芋）	黒糖ケーキ	鏡開き（おしるこ）
夕食	御飯 ホキの菜種焼き ビーフンソテー 香の物 味噌汁	御飯 白身魚の 葱味噌焼き 切干大根の煮物 千草和え 味噌汁	御飯 真あじの西京焼き さつま芋のレモン煮 きのこおろし和え すまし汁	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の煮物 煮豆 味噌汁	御飯 鶏もも肉の利休焼き がんもの煮物 いんげんのわさび和え 味噌汁	御飯 鰯の竜田焼き 切り昆布の煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁	御飯 牛肉の彩り炒め 中華風温奴 小松菜のナムル 中華スープ
11(日)		12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
朝食	御飯 さつま揚げと野菜の炒め物 ミックスサラダ 納豆 味噌汁	御飯 焼き豆腐の煮物 胡瓜の味噌マヨ和え 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ マリネサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 肉じゃが オニオンサラダ 味噌汁	パン ウィンナーと野菜のソテー スパゲティサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 角切りサラダ うめびしお 味噌汁	御飯 オムレツ シーザーサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 豚肉のごまだれかけ かぶの煮物 菜の花のくるみ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚の香草焼き オーロラソース 野菜のコンソメ煮 チキンサラダ ポタージュスープ ヨーグルト	焼きそば 春巻き 白菜のしその実和え 中華スープ フルーツゼリー	☆今月のおすすめメニュー☆ 生姜御飯 鰯の梅しそ天 蓮根の甘辛炒め 青梗菜と厚揚げの煮浸し 冬野菜の具だくさん味噌汁 フルーツ	御飯 鶏もも肉の 粕漬け焼き がんもの煮物 小松菜の菊花和え 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス インゲンのバターソテー サウザンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 鯖の塩焼き 炒り鶏 茄子の生姜和え 味噌汁 フルーツゼリー
おやつ	お誕生日ケーキ	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き	バナナケーキ	マンゴープリン
夕食	御飯 真あじの 柚子胡椒焼き いんげんの当座煮 香の物 味噌汁	御飯 ハンバーグ おろしポン酢 ピーマンとしらすの炒め ひじきの和風サラダ 味噌汁	御飯 ホキの葱塩焼き 春菊のお浸し 香の物 味噌汁	御飯 豚肉の柳川煮 カレー炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	御飯 めばるの 胡麻味噌焼き 生姜香る温奴 キャベツの柚子和え すまし汁	御飯 たらの甘酢あんかけ 春雨のうま煮 煮豆 味噌汁	御飯 豚肉の豆乳煮 海老と野菜の中華炒め おかかボン酢和え かき玉スープ
18(日)		19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
朝食	御飯 南瓜のジャーマン炒め ブロッコリーの香味和え 納豆 味噌汁	御飯 ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	パン ポトフ イタリアンサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げと野菜の炒め物 チーズサラダ 味噌汁	パン ミートボールと野菜のソテー ミックスサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	御飯 炒り卵 いんげんのツナ和え たいみそ 味噌汁	御飯 竹輪の煮物 オニオンサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	★美味しい魚の日★ 御飯 鰯の西京焼き ひじきの煮物 香の物 すまし汁 フルーツ	御飯 酢鶏 茄子のごま煮 ザーサイ和え 中華スープ ヨーグルト	五目うどん 千草焼き 大根の梅和え フルーツ	御飯 おろしとんかつ 冬瓜の西京みそ わかめの酢の物 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 鶏もも肉の磯辺焼き さつま芋の甘煮 青梗菜の錦糸和え 味噌汁 フルーツ	<div>特食</div>	御飯 ホキのオイスター照焼き 焼売 ナムル 中華スープ ヨーグルト
おやつ	レーズンクリームサンド	カステラ	水ようかん（芋）	ミルクプリン	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン
夕食	御飯 鶏もも肉の山椒焼き 切干大根の煮物 白菜のかおり和え 具だくさん味噌汁	御飯 めばるの煮つけ 金平ごぼう 煮豆 味噌汁	御飯 あさりと野菜の 中華炒め かに玉 春雨サラダ わかめスープ	御飯 真あじの柚庵焼き 大豆の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁	御飯 白身魚のタルタル焼き 洋野菜のとりみ煮 サウザンサラダ コンソメスープ	御飯 鯖の照り焼き 炒り豆腐 二色浸し 味噌汁	御飯 鶏もも肉と野菜の 治部煮 蓮根金平 香の物 味噌汁
25(日)		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
朝食	御飯 厚揚げと野菜の煮物 ほうれん草のチーズ和え 納豆 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 カニカマサラダ 漬物 味噌汁	パン オムレツ ハムサラダ 具だくさんトマトスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 炒り豆腐 エンドウのドレッシング和え 味噌汁	パン ハムと野菜のソテー 温野菜サラダ ミルクスープ ヨーグルト	御飯 ジャーマンポテト コールスローサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 がんもと野菜の煮物 しらす和え ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 豚肉の味噌漬け焼き 車麴の煮物 いんげんの辛子和え すまし汁 フルーツゼリー	御飯 チキンの ハニーマスタード焼き 野菜のクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	カニ入り かき玉にゆうめん しぎなす 大根の柚子和え フルーツ	御飯 和風チキンピカタ かぶのそぼろあんかけ れんこんの明太サラダ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鰯のムニエル デミグラスソース きのこソテー 白菜の梅サラダ コンソメスープ フルーツゼリー	<div>ご当地メニュー【群馬】</div> <div>峠の釜めし風 味噌田楽（冬野菜） いんげんの甘酢和え 味噌汁 フルーツ</div> <div>ご当地メニュー</div>	御飯 粗挽ビーフの メンチカツ 大根と竹輪の煮物 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ
おやつ	カステラドーナツ	抹茶ワッフル	バナナケーキ	黒糖ケーキ	バナラッッセ	いちごプリン	スイスロール
夕食	御飯 白身魚の焼き浸し 竹輪と野菜の炒め物 香の物 味噌汁	御飯 ホキの マヨコーン焼き 筑前煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 ポークソテー きのこソース かぶのコンソメ煮 ビーンズサラダ マカロニ入り野菜スープ	御飯 照焼き豆腐ハンバーグ 真あじの塩焼き いんげん金平 煮豆 味噌汁	御飯 照焼き豆腐ハンバーグ 切干大根の炒め煮 もずく酢 千切りすまし汁	御飯 鯖の山椒焼き 厚揚げの味噌炒め 塩麴和え すまし汁	御飯 めばるの柚庵焼き 冬瓜の生姜あん 人参の真砂和え 味噌汁
＊都合により献立を変更することがあります。							
							

* 都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



1月

12月28日(日)		12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)		1月3日(土)	
朝食	御飯	御飯		パン		麦御飯		お雑煮風		御飯		御飯	
	ウインナーと野菜のソテー	厚揚げの煮物		スクランブルエッグ		とろろ芋		生揚げの煮物		ツナじゃが		ソーセージと野菜のソテー	
	ブロッコリーのツナ和え	チキンサラダ		ドレッシング和え		オムレツ		金平ごぼう		いんげんのごまサラダ		ポテトサラダ	
	納豆	漬物		野菜スープ		マヨネーズ和え		わさび和え		のり佃煮		ふりかけ	
	味噌汁	味噌汁		ヨーグルト		味噌汁				味噌汁		味噌汁	
エネルギー 470 kcal		エネルギー 391 kcal		エネルギー 418 kcal		エネルギー 391 kcal		エネルギー 299 kcal		エネルギー 409 kcal		エネルギー 393 kcal	
昼食	御飯	ご当地メニュー【名古屋】		ナポリタン		御飯				チキンカレー		御飯	
	白身魚の揚げおろし煮	御飯		コロッケ		豚肉の味噌炒め				スペイン風オムレツ		麻婆豆腐	
	いんげんの当座煮	名古屋名物！味噌かつ		温野菜サラダ		がんもの煮物				カリフラワーの明太マヨ和え		春巻き	
	香の物	大根のそぼろあんかけ		オニオンスープ		香の物				ベジタブルスープ		春雨サラダ	
	味噌汁	胡瓜とわかめの酢の物		フルーツ		すまし汁				フルーツ		中華スープ	
エネルギー 560 kcal		エネルギー 639 kcal		エネルギー 603 kcal		エネルギー 615 kcal		エネルギー kcal		エネルギー 661 kcal		エネルギー 651 kcal	
おやつ	お誕生日ケーキ	カステラ		レーズンクリームサンド		マンゴープリン				フルーチェ		卵ケーキ	
	エネルギー 75 kcal	エネルギー 80 kcal		エネルギー 84 kcal		エネルギー 91 kcal				エネルギー 43 kcal		エネルギー 55 kcal	
夕食	御飯	御飯		御飯		年越しそば		御飯		御飯		御飯	
	鶏もも肉の照り焼き	鱈のさらさ蒸し		鯖のみりん焼き		いなり寿司		鶏もも肉の		あじの粕漬焼き		豚肉の塩麴焼き	
	さつま芋の甘煮	温奴		車麴の煮物		玉子焼き		もろみ焼き		蓮根の甘辛炒め		里芋の含め煮	
	千草和え	青梗菜のピーナッツ和え		酢の物		青菜のお浸し		ひじきの煮物		なます		小松菜のお浸し	
	味噌汁	具沢山味噌汁		味噌汁				春菊の辛子和え		味噌汁		味噌汁	
エネルギー 562 kcal		エネルギー 425 kcal		エネルギー 521 kcal		エネルギー 596 kcal		エネルギー 581 kcal		エネルギー 480 kcal		エネルギー 583 kcal	
計	エネルギー 1667 kcal	エネルギー 1535 kcal		エネルギー 1626 kcal		エネルギー 1693 kcal		エネルギー 1595 kcal		エネルギー 1593 kcal		エネルギー 1682 kcal	

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



1月

	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	御飯 炒り卵 大根サラダ 納豆 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト マカロニサラダ 漬物 味噌汁	パン ミネストローネ フレンチサラダ ヨーグルト	七草粥 車麴の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 漬物 味噌汁	パン ツナと野菜のソテー 盛合せサラダ ミルクスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げの煮物 しらす和え たいみそ 味噌汁	御飯 ハムと野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 459 kcal	エネルギー 441 kcal	エネルギー 423 kcal	エネルギー 405 kcal	エネルギー 444 kcal	エネルギー 372 kcal	エネルギー 370 kcal
昼食	御飯 ポークチャップ 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	《乳酸菌メニュー》 鶏もも肉の 味噌バター焼き かぼちゃの甘酒煮 豆腐サラダ塩麹ドレッシング 御飯・すまし汁 ヨーグルト	野菜たっぷり ちゃんぽんうどん 中華玉子焼き ザーサイ和え フルーツ	ハンバーグと卵の ロールパンサンド じゃが芋のトマト煮 根菜サラダ コーンチャウダー ヨーグルト	御飯 白身魚フライ 大豆の煮物 オクラと長芋の梅和え 味噌汁 フルーツ	ビビンバ丼 かに焼売 グリーンサラダ 中華スープ フルーツゼリー	御飯 鯖の味噌煮 青梗菜と卵炒め 香の物 すまし汁 フルーツ
	エネルギー 648 kcal	エネルギー 662 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 529 kcal	エネルギー 648 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 560 kcal
おやつ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ	水ようかん（芋）	黒糖ケーキ	鏡開き（おしるこ）
	エネルギー 76 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 67 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 70 kcal	エネルギー 51 kcal
夕食	御飯 ホキの菜種焼き ビーフンソテー 香の物 味噌汁	御飯 白身魚の 葱味噌焼き 切干大根の煮物 千草和え 味噌汁	御飯 真あじの西京焼き さつま芋のレモン煮 きのこおろし和え すまし汁	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の煮物 煮豆 味噌汁	御飯 鶏もも肉の利休焼き がんもの煮物 いんげんのわさび和え 味噌汁	御飯 鱈の竜田焼き 切り昆布の煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁	御飯 牛肉の彩り炒め 中華風温奴 小松菜のナムル 中華スープ
	エネルギー 529 kcal	エネルギー 502 kcal	エネルギー 512 kcal	エネルギー 578 kcal	エネルギー 571 kcal	エネルギー 441 kcal	エネルギー 488 kcal
計	エネルギー 1712 kcal	エネルギー 1624 kcal	エネルギー 1636 kcal	エネルギー 1579 kcal	エネルギー 1741 kcal	エネルギー 1502 kcal	エネルギー 1469 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



1月

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
朝食	御飯 さつま揚げと野菜の炒め物 ミックスサラダ 納豆 味噌汁	御飯 焼き豆腐の煮物 胡瓜の味噌マヨ和え 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ マリネサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 肉じゃが オニオンサラダ 味噌汁	パン ウインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 角切りサラダ うめびしお 味噌汁	御飯 オムレツ シーザーサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 428 kcal	エネルギー 405 kcal	エネルギー 408 kcal	エネルギー 444 kcal	エネルギー 484 kcal	エネルギー 447 kcal	エネルギー 376 kcal
昼食	御飯 豚肉のごまだれかけ かぶの煮物 菜の花のくるみ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚の香草焼き オーロラソース 野菜のコンソメ煮 チキンサラダ ポタージュスープ ヨーグルト	焼きそば 春巻き 白菜のしその実和え 中華スープ フルーツゼリー	☆今月のおすすめメニュー☆ 生姜御飯 鰯の梅しそ天 蓮根の甘辛炒め 青梗菜と厚揚げの煮浸し 冬野菜の具だくさん味噌汁 フルーツ	御飯 鶏もも肉の 粕漬け焼き がんもの煮物 小松菜の菊花和え 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス インゲンのバターソテー サウザンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 鯖の塩焼き 炒り鶏 茄子の生姜和え 味噌汁 フルーツゼリー
	エネルギー 565 kcal	エネルギー 632 kcal	エネルギー 665 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 632 kcal	エネルギー 593 kcal	エネルギー 668 kcal
おやつ	お誕生日ケーキ	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き	バナナケーキ	マンゴープリン
	エネルギー 124 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 83 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 91 kcal
夕食	御飯 真あじの 柚子胡椒焼き いんげんの当座煮 香の物 味噌汁	御飯 ハンバーグ おろしポン酢 ピーマンとしらすの炒め ひじきの和風サラダ 味噌汁	御飯 ホキの葱塩焼き 春菊のお浸し 香の物 味噌汁	御飯 豚肉の柳川煮 カレー炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	御飯 めばるの 胡麻味噌焼き 生姜香る温奴 キャベツの柚子和え すまし汁	御飯 たらの甘酢あんかけ 春雨のうま煮 煮豆 味噌汁	御飯 豚肉の豆乳煮 海老と野菜の中華炒め おかかポン酢和え かき玉スープ
	エネルギー 490 kcal	エネルギー 513 kcal	エネルギー 452 kcal	エネルギー 542 kcal	エネルギー 446 kcal	エネルギー 491 kcal	エネルギー 596 kcal
計	エネルギー 1607 kcal	エネルギー 1618 kcal	エネルギー 1589 kcal	エネルギー 1624 kcal	エネルギー 1645 kcal	エネルギー 1606 kcal	エネルギー 1731 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



1月

	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
朝食	御飯 南瓜のジャーマン炒め ブロッコリーの香味和え 納豆 味噌汁	御飯 ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	パン ポトフ イタリアンサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げと野菜の炒め物 チーズサラダ 味噌汁	パン ミートボールと野菜のソテー ミックスサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	御飯 炒り卵 いんげんのツナ和え たいみそ 味噌汁	御飯 竹輪の煮物 オニオンサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 449 kcal	エネルギー 440 kcal	エネルギー 408 kcal	エネルギー 406 kcal	エネルギー 497 kcal	エネルギー 406 kcal	エネルギー 378 kcal
昼食	★美味しい魚の日★ 御飯 鯖の西京焼き ひじきの煮物 香の物 すまし汁 フルーツ	御飯 酢鶏 茄子のごま煮 ザーサイ和え 中華スープ ヨーグルト	五目うどん 千草焼き 大根の梅和え フルーツ	御飯 おろしとんかつ 冬瓜の西京みそ わかめの酢の物 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 鶏もも肉の磯辺焼き さつま芋の甘煮 青梗菜の錦糸和え 味噌汁 フルーツ	◎SDGsメニュー◎  特食	
	エネルギー 488 kcal	エネルギー 647 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 583 kcal	エネルギー 579 kcal		エネルギー 533 kcal
おやつ	レーズンクリームサンド	カステラ	水ようかん (芋)	ミルクプリン	卵ケーキ	水ようかん (抹茶)	チョコプリン
	エネルギー 84 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 72 kcal	エネルギー 55 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 19 kcal
夕食	御飯 鶏もも肉の山椒焼き 切干大根の煮物 白菜のかおり和え 具たくさん味噌汁	御飯 めばるの煮つけ 金平ごぼう 煮豆 味噌汁	御飯 あさりと野菜の 中華炒め かに玉 春雨サラダ わかめスープ	御飯 真あじの柚庵焼き 大豆の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁	御飯 白身魚のタルタル焼き 洋野菜のトロみ煮 サウザンサラダ コンソメスープ	御飯 鯖の照り焼き 炒り豆腐 二色浸し 味噌汁	御飯 鶏もも肉と野菜の 治部煮 蓮根金平 香の物 味噌汁
	エネルギー 550 kcal	エネルギー 468 kcal	エネルギー 466 kcal	エネルギー 502 kcal	エネルギー 546 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 498 kcal
計	エネルギー 1571 kcal	エネルギー 1635 kcal	エネルギー 1491 kcal	エネルギー 1563 kcal	エネルギー 1677 kcal	エネルギー 1624 kcal	エネルギー 1428 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



1月

1月25日(日)		1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)		1月31日(土)	
朝食	御飯	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	厚揚げと野菜の煮物	ソーセージと野菜の炒め物	オムレツ	とろろ芋	ハムと野菜のソテー	ジャーマンポテト	がんもと野菜の煮物	ハムと野菜のソテー	ジャーマンポテト	がんと野菜の煮物	がんと野菜の煮物	がんと野菜の煮物	がんと野菜の煮物
	ほうれん草のチーズ和え	カニカマサラダ	ハムサラダ	炒り豆腐	温野菜サラダ	コールスローサラダ	しらす和え	温野菜サラダ	コールスローサラダ	しらす和え	しらす和え	しらす和え	しらす和え
	納豆	漬物	具たくさんトマトスープ	エンドウのドレッシング和え	ミルクスープ	のり佃煮	ふりかけ	ミルクスープ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
エネルギー 433 kcal		エネルギー 370 kcal		エネルギー 416 kcal		エネルギー 438 kcal		エネルギー 437 kcal		エネルギー 400 kcal		エネルギー 387 kcal	
昼食	御飯	御飯	カニ入り	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ご当地メニュー【群馬】	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の味噌漬け焼き	チキンの	かき玉にゆうめん	和風チキンピカタ	鱈のムニエル	峠の釜めし風	粗挽ビーフの	豚肉の味噌漬け焼き	チキンの	峠の釜めし風	粗挽ビーフの	粗挽ビーフの	粗挽ビーフの
	車麴の煮物	ハニーマスタード焼き	しぎなす	かぶのそぼろあんかけ	デミグラスソース	味噌田楽(冬野菜)	メンチカツ	車麴の煮物	ハニーマスタード焼き	味噌田楽(冬野菜)	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ
	いんげんの辛子和え	野菜のクリーム煮	大根の柚子和え	れんこんの明太サラダ	きのこソテー	いんげんの甘酢和え	大根と竹輪の煮物	いんげんの辛子和え	野菜のクリーム煮	いんげんの甘酢和え	大根と竹輪の煮物	大根と竹輪の煮物	大根と竹輪の煮物
	すまし汁	マカロニサラダ	フルーツ	味噌汁	白菜の梅サラダ	味噌汁	胡瓜の塩昆布和え	すまし汁	マカロニサラダ	味噌汁	胡瓜の塩昆布和え	味噌汁	味噌汁
エネルギー 636 kcal		エネルギー 613 kcal		エネルギー 500 kcal		エネルギー 736 kcal		エネルギー 483 kcal		エネルギー 485 kcal		エネルギー 657 kcal	
おやつ	カステラドーナツ	抹茶ワッフル	バナナケーキ	黒糖ケーキ	バナラブッセ	いちごプリン	スイスロール	カステラドーナツ	抹茶ワッフル	バナナケーキ	黒糖ケーキ	バナラブッセ	いちごプリン
	エネルギー 113 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 70 kcal	エネルギー 57 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 96 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 70 kcal	エネルギー 57 kcal	エネルギー 61 kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の焼き浸し	ホキの	ポークソテー	真あじの塩焼き	照焼き豆腐ハンバーグ	鯖の山椒焼き	めばるの柚庵焼き	白身魚の焼き浸し	ホキの	ポークソテー	真あじの塩焼き	照焼き豆腐ハンバーグ	鯖の山椒焼き
	竹輪と野菜の炒め物	マヨコーン焼き	きのこソース	いんげん金平	切干大根の炒め煮	厚揚げの味噌炒め	冬瓜の生姜あん	竹輪と野菜の炒め物	マヨコーン焼き	きのこソース	いんげん金平	切干大根の炒め煮	厚揚げの味噌炒め
	香の物	筑前煮	かぶのコンソメ煮	煮豆	もずく酢	塩麴和え	人参の真砂和え	香の物	筑前煮	かぶのコンソメ煮	煮豆	もずく酢	塩麴和え
	味噌汁	小松菜のなめ茸和え	ビーンズサラダ	味噌汁	千切りすまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	小松菜のなめ茸和え	ビーンズサラダ	味噌汁	千切りすまし汁	すまし汁
エネルギー 501 kcal		エネルギー 472 kcal		エネルギー 597 kcal		エネルギー 486 kcal		エネルギー 511 kcal		エネルギー 447 kcal		エネルギー 447 kcal	
エネルギー 1683 kcal		エネルギー 1513 kcal		エネルギー 1588 kcal		エネルギー 1698 kcal		エネルギー 1463 kcal		エネルギー 1457 kcal		エネルギー 1587 kcal	

*都合により献立を変更することがあります。