

日付	曜日	昼食	熱量kcal	3時おやつ	熱量kcal
1日	水	御飯・鶏肉のマスタード焼き・卵豆腐・ほうれん草の和え物・味噌汁・漬物	523	ミルクまんじゅう・緑茶	130
2日	木	ゆかり御飯・さけの塩焼き・小松菜と鶏肉の煮浸し・もやしの土佐酢和え・豚汁・漬物	459	フルーツヨーグルト	112
3日	金	きつねうどん・白菜と豚肉の煮物・緑野菜のゆばあんかけ・フルーツ	507	紅茶ハウンドケーキ・紅茶	170
4日	土	御飯・赤魚の魚田・大豆煮・カフラワーとインゲンのサラダ・かき玉汁・漬物	541	せんべい・リンゴジュース	115
6日	月	御飯・焼鮭の南蛮漬け・しろなの煮浸し・おくずかけ(宮城県郷土料理)・煮豆・フルーツ	498	オレンジシフォンケーキ・紅茶	81
7日	火	御飯・白身魚のグリル・ひじきの煮つけ・とろろ梅和え・味噌汁・漬物	483	せんべい・ジョア	112
8日	水	ポークカレー・ブロッコリーとツナのサラダ・コンソメスープ・フルーツ	588	ずんだ餅・ほうじ茶	115
9日	木	海鮮ちゃんぽん・うまい菜と豚肉のソテー・たたきごぼう	491	はちみつレモンゼリー	40
10日	金	御飯・鶏のから揚げ・千草焼き・大根と人参の塩ゴマダレ和え・味噌汁・漬物	634	ミルクまんじゅう・緑茶	136
11日	土	御飯・マーボー豆腐・かにしゅうまい・うまい菜の真砂和え・味噌汁・漬物	526	芋ようかん・ほうじ茶	76
13日	月	炊き込み御飯・かれい煮つけ・肉きんぴら・小松菜としめじのごま和え・味噌汁・漬物	506	黒糖まんじゅう・緑茶	127
14日	火	御飯・肉じゃが・焼き豆腐の田楽・緑野菜のゆばあんかけ・すまし汁・漬物	599	みたらし団子・ほうじ茶	73
15日	水	お好み焼き・レンコンと豚肉の煮物・味噌汁・フルーツ	503	レモンシフォンケーキ・紅茶	122
16日	木	御飯・牛肉のピリ辛炒め・卵の花・しろなのピーナツ和え・味噌汁・漬物	523	まんじゅう・チョコリエール・ほうじ茶	147
17日	金	ビビンバ・絹揚げと鶏肉の煮物・キャベツの土佐酢和え・味噌汁	468	ハウンドケーキ・紅茶	171
18日	土	御飯・さんまの焼き浸し・若竹煮・ポテトサラダ・味噌汁・フルーツ	583	よもぎまんじゅう・緑茶	116
20日	月	ハヤシライス・カフラワーの和風サラダ・コンソメスープ・ヨーグルト・ピーマン漬け	561	イチゴサンドケーキ・紅茶	111
21日	火	御飯・鮭の西京焼き・あげまきの煮物・白菜のレモン風味・すまし汁・漬物	484	手作りゼリー	67
22日	水	御飯・ミックスフライ・ごぼうと鶏肉の煮物・青梗菜の和え物・味噌汁・漬物	565	おしるこ・せんべい	177
23日	木	木の葉丼・えび風味焼き・たたききゅうり・味噌汁	477	動物ホットケーキ・紅茶	80
24日	金	御飯・白身魚のグリル・里芋と椎茸の煮物・菜の花お浸し・味噌汁・フルーツ	500	和菓子(つやぶくさ)・緑茶	52
25日	土	鶏南蛮うどん・絹揚げと豚肉の煮物・しろなと椎茸の真砂和え	573	スイートポテト・紅茶	106
27日	月	御飯・スパイシーチキン・白菜の煮浸し・うまい菜の塩ゴマダレ和え・味噌汁・漬物	611	きなこシフォンケーキ・紅茶	84
28日	火	ちらし寿司・鶏ごぼう・味噌汁・フルーツ・漬物	498	黒糖まんじゅう・緑茶	128
29日	水	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・れんこんと平天の煮物・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	625	せんべい・緑茶	62
30日	木	御飯・さわらの煮つけ・青梗菜と豚肉の炒め物・ひじき煮つけ・味噌汁・フルーツ	532	やわらか餅・ほうじ茶	69
31日	金	あさり御飯・鶏肉の塩麹蒸し・高野豆腐のサイロ煮・大根の梅和え・味噌汁・漬物	566	コーヒーゼリー	50

材料の都合により変更する場合があります