



# 今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
昼食			ごはん、味噌汁 さわらの山椒焼 厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え フルーツカクテル エネルギー:540kcal 塩分:3.2g	ごはん、味噌汁 鶏肉の塩麴焼 里芋煮付 オクラのごま和え 黄桃缶 エネルギー:543kcal 塩分:3.7g	ごはん、味噌汁 かつおのたたき 鶏肉とごぼう旨煮 菜花の錦糸和え みかん缶 エネルギー:492kcal 塩分:3.4g	ごはん、味噌汁 豚肉のしぐれ煮 高野豆腐の煮物 印元の辛子和え パイン缶 エネルギー:517kcal 塩分:4.7g
			15時	パウムクーヘン	クリームコンフェ	カステラ
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ごはん、味噌汁 豚肉の香味焼き 里芋味噌かけ 味付もやし みかん缶 エネルギー:591kcal 塩分:3.2g	ごはん、味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 切干大根の煮物 アスパラサラダ 黄桃缶 エネルギー:615kcal 塩分:3.2g		春のカレー ミートオムレツ 大根の青じそ和え フルーチェ エネルギー:607kcal 塩分:3.8g	菜めし 山菜そば 京あわせ煮付 ブロッコリーのピーナツ和え パイン缶 エネルギー:594kcal 塩分:5.7g	ごはん、すまし汁 鯖の味噌煮 南瓜の煮付 オクラのおかか和え ヨーグルト和え エネルギー:645kcal 塩分:4.6g
				15時	焼きプリンタルト	カスタードケーキ
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん、味噌汁 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋のツナ煮 白菜の生姜和え 黄桃缶 エネルギー:552kcal 塩分:3.6g	ごはん、味噌汁 あじの南部焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の辛子和え オレンジ エネルギー:498kcal 塩分:3.8g	ごはん、味噌汁 おろしハンバーグ 厚揚げの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツカクテル エネルギー:686kcal 塩分:3.2g	ごはん、わかめスープ 麻婆豆腐 春巻 もやしナムル みかん缶 エネルギー:577kcal 塩分:2.5g	ごはん、味噌汁 さばの塩焼き さつま芋のレモン煮 菜花のわさび和え パイン缶 エネルギー:633kcal 塩分:3.2g	ごはん、味噌汁 鶏肉の生姜煮 がんもどきの煮物 キャベツのごま和え バナナ エネルギー:530kcal 塩分:4.0g
				15時	黒糖まんじゅう	抹茶プリン
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ごはん、けんちん汁 豚肉の味噌焼き 大根の煮付 キャベツサラダ みかん缶 エネルギー:580kcal 塩分:3.2g	ゆかりごはん カレー南蛮 えんどうの山椒炒め かぼちゃの青じそ和え 黄桃缶 エネルギー:613kcal 塩分:4.2g	ごはん、味噌汁 鶏肉の照り煮 金平蓮根 マカロニサラダ パイン缶 エネルギー:581kcal 塩分:3.5g	ごはん、味噌汁 柳川風煮(アノコ) 根菜つみれ煮 白菜のゆかり和え ヨーグルト和え エネルギー:532kcal 塩分:3.9g	玉子丼、味噌汁 枝豆がんもどきの煮付 ツナサラダ フルーツカクテル エネルギー:600kcal 塩分:4.0g	ごはん、味噌汁 豚肉の塩麴焼 じゃが芋の炒め煮 もやしのごま和え みかん缶 エネルギー:578kcal 塩分:4.1g
				15時	焼きドーナツ	マリーとチョコ
	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	ごはん、味噌汁 ホキのマヨネーズ焼 ぜんまい煮付 ブロッコリーのピーナツ和え フルーツカクテル エネルギー:528kcal 塩分:3.4g	ごはん、すまし汁 豆腐ステーキの肉味噌かけ 茄子香味炒め 白菜の塩昆布和え パイン缶 エネルギー:556kcal 塩分:3.7g	ごはん、中華スープ 華風卵焼き 焼きビーフン 春雨サラダ エネルギー:550kcal 塩分:2.6g	ごはん、味噌汁 さばのおろし煮 南瓜の煮付 ほうれん草のお浸し みかん缶 エネルギー:603kcal 塩分:3.6g	ごはん、吉野汁 牛肉の和風焼き 里芋のゆず味噌かけ 印元ピーナツ和え フルーチェ エネルギー:514kcal 塩分:3.3g	
				15時	杏仁豆腐	