



今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
昼食						1日 ごはん、味噌汁 鱈の照り焼き 茄子のそぼろ煮 キャベツサラダ 黄桃缶 エネルギー:553kcal 塩分:3.4g
15時						田舎まんじゅう
3日	4日	5日	6日	7日	8日	
昼食	ごはん、味噌汁 おろしトンカツ 里芋煮付 小松菜のお浸し オレンジ50 エネルギー:554kcal 塩分:3.7g	ごはん、かき玉汁 鱈の梅味噌煮 金平蓮根 青梗菜のごまマヨネーズ和え みかん缶 エネルギー:605kcal 塩分:4.1g	菜めし たぬきそば 高野豆腐の煮物 カリフラワーの青じそ和 白桃缶 エネルギー:602kcal 塩分:4.0g		ごはん、味噌汁 豆腐ハンバーグ和風あん じゃが芋の煮物 印元の辛子和え バナナ50 エネルギー:494kcal 塩分:3.8g	ごはん、味噌汁 ホキのポトサラダ焼き えび団子の煮物 菜花のごま和え パイン缶 エネルギー:543kcal 塩分:4.4g
15時	バウムクーヘン	コアイチゴ	カスタードケーキ		りんごゼリー	焼きドーナツ(豆乳)
10日	11日	12日	13日	14日	15日	
昼食	ごはん、なめこ汁 あかうおの煮付 金平ごぼう ほうれん草の辛子和え キウイフルーツ50 エネルギー:489kcal 塩分:3.7g	ハヤシライス ミートオムレツ カリフラワーサラダ 福神漬 ヨーグルト和え エネルギー:633kcal 塩分:4.0g	ごはん、味噌汁 チキンレモンあん ツナじゃが キャベツサラダ 黄桃缶 エネルギー:595kcal 塩分:3.4g	ごはん、味噌汁 タラの幽庵焼 がんもどきの煮物 大根サラダ みかん缶 エネルギー:493kcal 塩分:3.6g	ごはん、味噌汁 さばのカレー焼 厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え パイン缶 エネルギー:677kcal 塩分:3.0g	ごはん、味噌汁 豚肉生姜焼風 竹輪の炒り煮 菜花のごま和え フルーツカクテル エネルギー:583kcal 塩分:4.2g
15時	まがりせんべいと栗しぐれ	マーブルケーキ	プリン	ミルクケーキ	たい焼き	ドーナツ
17日	18日	19日	20日	21日	22日	
昼食	ごはん、ワンタンスープ 肉団子の中華風煮 さつま揚げの煮付 さつま芋のゴマサラダ ヨーグルト和え エネルギー:631kcal 塩分:3.5g	ごはん、味噌汁 シルバーの香味焼き インゲンの炒め煮 ブロッコリーサラダ 黄桃缶 エネルギー:537kcal 塩分:3.2g	ごはん、味噌汁 ホキの菜種焼き 茄子の揚げ煮 小松菜のなめたけ和え みかん缶 エネルギー:590kcal 塩分:3.4g	ごはん、味噌汁 チキンピカタ 竹輪の煮物 印元の生姜和え フルーツカクテル エネルギー:594kcal 塩分:4.0g	ごはん、味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ ぜんまい煮付 ブロッコリーサラダ 白桃缶 エネルギー:507kcal 塩分:3.1g	ごはん、もやしスープ かに玉あんかけ インゲンとツナのソテー 胡瓜のピリ辛和え パイン缶 エネルギー:562kcal 塩分:3.7g
15時	マドレーヌ	黒糖まんじゅう	レモンケーキ	チョコイスとチョコ	白い風船(ミルク)	クリームコンフェ
24日	25日	26日	27日	28日	29日	
昼食	ごはん、味噌汁 さけの幽庵焼 魚河岸揚げの煮付 菜花の磯和え みかん缶 エネルギー:510kcal 塩分:3.6g	ごはん、味噌汁 豆腐カツのそぼろあんか 竹輪の炒り煮 白菜のゆかり和え 白桃缶 エネルギー:626kcal 塩分:4.4g	ごはん、味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 がんもの煮物 小松菜の辛子マヨネーズ パイン缶 エネルギー:609kcal 塩分:3.6g	ごはん、味噌汁 さわらの塩麴焼き じゃが芋のツナ煮 小松菜のわさび和え 黄桃缶 エネルギー:529kcal 塩分:3.6g	ゆかりごはん きつねきしめん 金平蓮根 もやしの生姜和え フルーツカクテル エネルギー:521kcal 塩分:4.6g	ごはん、味噌汁 さんまの利休焼き カリフラワーのくず煮 ほうれん草のごま和え フルーツ エネルギー:552kcal 塩分:3.5g
15時	ぶどうゼリー	カステラ	おかき	おはぎ	シフォンケーキ	抹茶プリン