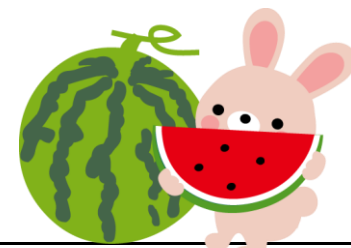


今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
昼食				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 さけフライ 鶏肉とごぼう旨煮 菜花の錦糸和え みかん缶 エネルギー: 678kcal 塩分: 3.6g	
15時				クリームコンフェ	カステラ	
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	ごはん、味噌汁 豚肉の香味焼き 里芋味噌かけ 菜花のごま和え みかん缶 エネルギー: 598kcal 塩分: 3.6g	ごはん、冬瓜汁 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 オクラのおかか和え 黄桃缶 エネルギー: 624kcal 塩分: 4.5g	ごはん、味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 南瓜の煮付 アスパラサラダ パイン缶 エネルギー: 616kcal 塩分: 3.2g	ごはん、ワカメスープ 麻婆豆腐 春巻 青菜のナムル ブルーチェ エネルギー: 612kcal 塩分: 2.8g	菜めしおにぎり 冷し中華 蒸し焼売 ブロッコリーのピーナツ和え 白桃缶 エネルギー: 466kcal 塩分: 4.2g	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	ようかん	カスタードケーキ	ぶどうゼリー	シフォンケーキ	おかき	ミルクケーキ
	12日	13日	14日	15日	16日	17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 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 オレンジ50 エネルギー: 658kcal 塩分: 3.3g	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 フルーツカクテル エネルギー: 516kcal 塩分: 3.8g	チキンカレー ミートオムレツ 大根の青じそ和え 福神漬 みかん缶 エネルギー: 613kcal 塩分: 3.5g	ごはん、味噌汁 豚肉の塩麴焼 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: 585kcal 塩分: 3.0g	ごはん、味噌汁 さばの塩焼き がんもどきの煮物 キャベツのごま和え バナナ50 エネルギー: 629kcal 塩分: 4.1g
15時	黒糖まんじゅう	抹茶プリン	シューアイス	マーブルケーキ	マドレーヌ	たこ焼き(3個)
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ごはん、味噌汁 ホキのマヨネーズ焼 大根の煮付 キャベツサラダ みかん缶 エネルギー: 543kcal 塩分: 3.4g	ゆかりごはん カレー南蛮 えんどうの山椒炒め かたろの青じそ和え 黄桃缶 エネルギー: 634kcal 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 ふくさ焼き 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: 535kcal 塩分: 3.9g	ごはん、味噌汁 あじの塩焼き 枝豆がんもどきの煮付 白菜のゆかり和え フルーツカクテル エネルギー: 532kcal 塩分: 4.0g	ごはん、味噌汁 鶏肉の生姜煮 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: 537kcal 塩分: 4.0g
15時	焼きドーナツ(豆乳)	マリビスケットとチョコ(2個)	プリン	バームロール	もみじまんじゅう	塩せんべいと甘納豆
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	ごはん、けんちん汁 豚肉の味噌焼き 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: 606kcal 塩分: 3.3g	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: 532kcal 塩分: 3.7g	ごはん、中華スープ 華風卵焼き 焼きビーフン 中華和え みかん缶 エネルギー: 558kcal 塩分: 2.7g	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 白桃缶 エネルギー: 607kcal 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 ブルーチェ エネルギー: 514kcal 塩分: 3.3g	ごはん、味噌汁 鰯の照り焼き 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	杏仁豆腐	ドーナツ	白い風船(ミルククリーム)	シューアイス	レモンケーキ	田舎まんじゅう