



# 今月の献立表



	月	火	水	木	金	土	
		1日	2日	3日	4日	5日	
昼食		ごはん、味噌汁 鶏肉の照焼 がんもどきの煮付 キャベツサラダ 黄桃缶 エネルギー:571kcal 塩分:3.7g	ごはん、味噌汁 ツナ入り卵焼き カリフラワーくず煮 インゲンのお浸し バナナ エネルギー:526kcal 塩分:3.5g	ごはん、なめこ汁 シルバーの香味焼き さつまいもの炒り煮 ブロッコリーサラダ パイン缶 エネルギー:558kcal 塩分:2.7g	ごはん、味噌汁 豚肉のしぐれ煮 茄子の味噌煮 白菜のごま和え 梨 エネルギー:497kcal 塩分:4.6g	菜めしおにぎり きのこうどん 京あわせ煮付 菜花の辛子和え フルーチェ エネルギー:447kcal 塩分:5.1g	
	15時	焼きドーナツ(豆乳)	黒棒と栗しぐれ(2個)	バウムクーヘン	プリン	たこ焼き(3個)	
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
昼食		ごはん、味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 ピーマンの甘辛煮 印元ピーナツ和え グレープフルーツ エネルギー:568kcal 塩分:3.3g	ごはん、味噌汁 ホキの菜種焼き じゃが芋の金平風煮 白菜のゆかり和え みかん缶 エネルギー:547kcal 塩分:4.1g	秋野菜カレー ミートオムレツ カリフラワーサラダ 福神漬 パイン缶 エネルギー:582kcal 塩分:3.3g	ごはん、中華スープ 八宝菜 えび焼売 中華和え(春雨) りんご エネルギー:568kcal 塩分:3.0g	ごはん、味噌汁 さばの塩麴焼 がんもどきの煮物 小松菜の生姜和え 黄桃缶 エネルギー:608kcal 塩分:4.3g	ごはん、味噌汁 鶏肉の南蛮漬 切干大根の煮物 卵サラダ 洋梨缶 エネルギー:639kcal 塩分:3.4g
	15時	オレンジゼリー	ドーナツ	ミルクケーキ	レモンケーキ	マドレーヌ	田舎まんじゅう
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
昼食		ごはん、味噌汁 あじの生姜煮 金平ごぼう 白菜と竹輪の和え物 白桃缶 エネルギー:506kcal 塩分:3.8g	ごはん、かき玉汁 鶏肉の香味煮 細切昆布の炒り煮 黄桃缶 エネルギー:588kcal 塩分:4.3g	ごはん、味噌汁 鶏肉の香味煮 キャベツのツナ煮 小松菜のわさび和え ヨーグルト和え エネルギー:519kcal 塩分:3.7g	ごはん、味噌汁 さんまの塩焼き さつまいものレモン煮 おくらのごま和え パイン缶 エネルギー:562kcal 塩分:3.2g	ごはん、味噌汁 二種フライ盛り じゃが芋の煮物 アスパラサラダ オレンジ エネルギー:630kcal 塩分:2.7g	
	15時	カステラ	抹茶プリン	ようかん	シフォンケーキ	ぶどうのヨーグルト	
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
昼食		わかめおにぎり 山菜とろろきしめん えんどうの山椒炒め 菜花の錦糸和え バナナ エネルギー:416kcal 塩分:4.7g	ごはん、味噌汁 豚肉のくわ焼 根菜つみれ煮 茄子の青じそ和え 洋梨缶 エネルギー:445kcal 塩分:4.3g	ごはん、味噌汁 あじの梅煮 厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え オレンジ エネルギー:584kcal 塩分:3.3g	ごはん、味噌汁 ホキのマヨネーズ焼 里芋のそぼろ煮 もやしの生姜和え みかん缶 エネルギー:525kcal 塩分:3.6g	ごはん、味噌汁 さわらの山椒焼 かぶのくず煮 酢の物(胡瓜) キウイフルーツ エネルギー:500kcal 塩分:3.2g	ごはん、味噌汁 鶏肉のカレー焼 さつま揚げの煮付 白菜の梅肉和え 黄桃缶 エネルギー:530kcal 塩分:2.9g
	15時	塩せんべいと甘納豆	りんごゼリー	クリームコンフェ	黒糖まんじゅう	バームロール(2個)	おかき
	28日	29日	30日	31日			
昼食		ごはん、味噌汁 さばの南部焼き 里芋味噌かけ ほうれん草のわさび和え パイン缶 エネルギー:589kcal 塩分:3.7g	ごはん、味噌汁 鶏肉の塩麴焼 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ フルーチェ エネルギー:584kcal 塩分:4.0g	ごはん、味噌汁 あじの梅煮 厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え オレンジ エネルギー:498kcal 塩分:4.7g	牛丼 かぶの煮物 パンプキンサラダ 味噌汁(玉ねぎ) フルーツカクテル エネルギー:632kcal 塩分:3.8g		
	15時	バウムクーヘン	たい焼き	もみじまんじゅう	パンプキンマフィン		

