



今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	ごはん、味噌汁 さけのチーズパン粉焼 金平蓮根 菜花のゆず和え バナナ50 エネルギー:556kcal 塩分:3.3g	ごはん、かき玉汁 味噌かつ 里芋煮付 小松菜のお浸し みかん缶 エネルギー:592kcal 塩分:3.5g	ごはん、味噌汁 さばのカレー焼 厚揚げの煮物 ブロッコリー胡麻ソース 白桃缶 エネルギー:739kcal 塩分:3.0g	ごはん、ワタンスープ 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:618kcal 塩分:3.5g	菜めしおにぎり きつねうどん 高野豆腐の煮物 かたわりの青じそ和え りんご エネルギー:433kcal 塩分:4.1g	ごはん、味噌汁 豚肉生姜焼風 えび団子の煮物 青菜のわさび和え パイン缶 エネルギー:538kcal 塩分:3.7g
15時	バウムクーヘン	コアイチゴ	カスタードケーキ	黒糖まんじゅう	りんごゼリー	焼きドーナツ(豆乳)
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	ごはん、味噌汁 きのこハンバーグ ツナじゃが キャベツサラダ フルーツカクテル エネルギー:546kcal 塩分:3.8g	カレーライス ほうれん草のオムレツ カリフラワーサラダ 福神漬 ヨーグルト和え エネルギー:631kcal 塩分:3.3g	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 みかん50 エネルギー:466kcal 塩分:4.1g	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 キウイフルーツ50 エネルギー:495kcal 塩分:3.6g	ごはん、味噌汁 ホキのポトサラダ焼 かぶのくず煮 菜花のごま和え パイン缶 エネルギー:527kcal 塩分:4.1g	ごはん、味噌汁 豆腐ハンバーグ 竹輪の炒り煮 印元の辛子和え フルーツカクテル エネルギー:521kcal 塩分:5.0g
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	バームロール	ドーナツ
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	ごはん、春雨スープ 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 オレンジ50 エネルギー:546kcal 塩分:4.0g	ゆかりおにぎり たぬきそば ふろふきかぶ 小松菜のなめたけ和え 黄桃缶 エネルギー:450kcal 塩分:3.7g	ごはん、味噌汁 ホキの菜種焼き 茄子の揚げ煮 もやしの生姜和え パイン缶 エネルギー:591kcal 塩分:3.4g	ごはん、味噌汁 ポークソテー野菜あん 切干大根の煮物 印元の生姜和え フルーツカクテル エネルギー:566kcal 塩分:3.8g	ごはん、味噌汁 チキンピカタ ぜんまい煮付 ブロッコリーサラダ バナナ50 エネルギー:630kcal 塩分:3.4g	ごはん、味噌汁 牛肉のスタミナソテー 高野豆腐の卵とじ 青梗菜の辛子マネズ和え 白桃缶 エネルギー:578kcal 塩分:3.8g
15時	カステラ	チョイスとチョコ(2個)	レモンケーキ	白い風船(ミルククリーム)	黒糖まんじゅう	クリームコンフェ
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	ごはん、味噌汁 シルバーの香味焼き 魚河岸揚げの煮付 菜花の磯和え みかん缶 エネルギー:519kcal 塩分:3.3g	ごはん、味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 インゲンの炒め煮 ブロッコリーサラダ りんご50 エネルギー:562kcal 塩分:3.3g	ごはん、味噌汁 豆腐ステーキそぼろあんかけ 竹輪の煮物 白菜のゆかり和え 黄桃缶 エネルギー:572kcal 塩分:3.8g			ごはん、味噌汁 さんまの利休焼き じゃが芋の煮物 小松菜のわさび和え フルーツカクテル エネルギー:538kcal 塩分:3.2g
15時	ぶどうゼリー	もみじまんじゅう	マドレーヌ			シフォンケーキ
	30日					
昼食	ごはん、味噌汁 すき焼き風煮 南瓜の煮付 春菊のピーナツ和え みかん50 エネルギー:545kcal 塩分:4.3g					
15時	カスタードケーキ					