



今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
						4日
昼食						親子散らし寿司 とろろ昆布汁 ソフトいなり含め煮 小松菜の生姜和え フルーツポンチ エネルギー: 521kcal 塩分: 5.6g
15時						紅白まんじゅう
	6日	7日	8日	9日	10日	11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 キャベツのごま和え 洋梨缶 エネルギー: 570kcal 塩分: 3.3g	七草粥、味噌汁 さばの塩麴焼 がんもどきの煮物 印元ピーナツ和え パイン缶 エネルギー: 592kcal 塩分: 5.0g	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	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 グレープフルーツ エネルギー: 564kcal 塩分: 3.7g	ごはん、中華スープ 八宝菜 えび焼売 中華和え (春雨) 黄桃缶 エネルギー: 565kcal 塩分: 3.0g	菜めしおにぎり 肉うどん 里芋煮付 菜花の辛子和え みかん エネルギー: 486kcal 塩分: 3.6g
15時	レモンケーキ	ドーナツ	たこ焼き (3個)	ミルクケーキ	田舎まんじゅう	マドレーヌ
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん、味噌汁 鶏肉の照焼 金平ごぼう 白菜と竹輪の和え物 白桃缶 エネルギー: 534kcal 塩分: 3.6g	ごはん、豚汁 あじの生姜煮 さつまいもの炒り煮 印元の辛子和え 柿 エネルギー: 581kcal 塩分: 3.5g	ごはん、かき玉汁 揚げ出し豆腐の肉味噌か 細切昆布の炒り煮 ほうれん草のピーナツ和 オレンジ エネルギー: 582kcal 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 二種フライ盛り じゃが芋の煮物 アスパラサラダ 黄桃缶 エネルギー: 613kcal 塩分: 3.1g
15時	カステラ	黒棒と栗しぐれ (2個)	おはぎ	ようかん		ぶどうのヨーグルト
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	わかめおにぎり ラーメン 蒸しギョーザ 中華和え キウイフルーツ エネルギー: 517kcal 塩分: 5.2g	ごはん、味噌汁 おろしハンバーグステーキ カリフラワーの炒め煮 オクラのおかか和え 黄桃缶 エネルギー: 516kcal 塩分: 3.9g	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: 583kcal 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: 524kcal 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) バナナ エネルギー: 525kcal 塩分: 3.0g	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 パイン缶 エネルギー: 529kcal 塩分: 2.9g
15時	塩せんべいと甘納豆	プリン	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
	27日	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 パンツキサラダ フルーチェ エネルギー: 644kcal 塩分: 3.8g	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 りんご エネルギー: 507kcal 塩分: 4.7g	ごはん、味噌汁 家常豆腐 (豚肉と厚揚げ) カリフラワーくず煮 菜花の錦糸和え フルーツカクテル エネルギー: 548kcal 塩分: 3.7g	豚丼、味噌汁 かぶの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 (玉ねぎ) みかん缶 エネルギー: 567kcal 塩分: 3.9g	
15時	バウムクーヘン	たい焼き	もみじまんじゅう	ぶどうゼリー	カステラ	