



今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
						1日
昼食						ごはん、味噌汁 シルバーのつけ焼き 鶏肉とごぼう旨煮 大根サラダ バナナ50 エネルギー:540kcal 塩分:3.2g
15時						抹茶まんじゅう
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	巻き寿司 里芋味噌かけ 五目豆煮 いわしつみれ汁 黄桃缶 エネルギー:542kcal 塩分:5.3g	ごはん、すまし汁 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 オクラのおかか和え りんご エネルギー:618kcal 塩分:4.7g	ごはん、ワカメスープ 麻婆豆腐 春巻 青菜のナムル パイ缶 エネルギー:655kcal 塩分:2.9g	ゆかりおにぎり カレー南蛮 えんどうの山椒炒め かぼちゃの青じそ和え フルーチェ エネルギー:552kcal 塩分:3.8g	ごはん、味噌汁 豚肉の香味焼き 根菜つみれ煮 白菜のゆかり和え 白桃缶 エネルギー:582kcal 塩分:3.7g	ごはん、味噌汁 牛肉のしぐれ煮 高野豆腐の煮物 印元の辛子和え みかん エネルギー:508kcal 塩分:3.6g
15時	たまごボーロ(節分用)	ようかん	ぶどうゼリー	シフォンケーキ	おかき	ミルクケーキ
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	ごはん、味噌汁 さばの塩焼き がんもどきの煮物 白菜のごま和え パイ缶 エネルギー:619kcal 塩分:4.1g	ごはん、味噌汁 豚肉の味噌焼き じゃが芋のツナ煮 ブロッコリーのドレッシング和え 洋梨缶 エネルギー:632kcal 塩分:3.5g	ごはん、味噌汁 鶏肉の生姜煮 竹輪の炒り煮 白菜の生姜和え キウイフルーツ エネルギー:538kcal 塩分:4.4g	ごはん、味噌汁 ホキのムニエル 里芋煮付 菜花のわさび和え 黄桃缶 エネルギー:557kcal 塩分:3.6g	オムライス ハートのハンバーグ 大根の青じそ和え コンソメスープ オレンジ エネルギー:542kcal 塩分:3.1g	
15時	バウムクーヘン	カステラ	もみじまんじゅう	クリームコンフェ	ハートのチョコプリン	
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	ごはん、味噌汁 チキンレモンあん 南瓜の煮付 キャベツサラダ みかん缶 エネルギー:616kcal 塩分:3.2g	カレーライス ツナオムレツ アスパラサラダ 福神漬 黄桃缶 エネルギー:638kcal 塩分:3.1g	菜めしおにぎり きつねそば さつま芋煮物 ブロッコリーのピーナツ和え りんご エネルギー:469kcal 塩分:4.0g	ごはん、味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 金平蓮根 もやしのごま和え バナナ50 エネルギー:632kcal 塩分:3.7g	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 パイ缶 エネルギー:532kcal 塩分:4.1g	ごはん、味噌汁 あかうおの煮付 かぶのゆず味噌かけ マカロニサラダ ヨーグルト和え エネルギー:479kcal 塩分:3.9g
15時	焼きドーナツ(豆乳)	マリビスケットとチョコ(2個)	バームロール	プリン	もみじまんじゅう	塩せんべいと甘納豆
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	ごはん、味噌汁 牛肉の和風焼き 茄子香味炒め 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:480kcal 塩分:3.0g	ごはん、すまし汁 豆腐ステーキの肉味噌かけ ぜんまい煮付 白菜の塩昆布和え キウイフルーツ エネルギー:522kcal 塩分:4.1g	ごはん、中華スープ 華風卵焼き 蒸し焼売 さつま芋のゴマサラダ みかん缶 エネルギー:664kcal 塩分:2.8g	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:594kcal 塩分:3.6g	ごはん、味噌汁 鯖の照り焼き 茄子のそぼろ煮 印元ピーナツ和え フルーチェ エネルギー:533kcal 塩分:3.5g	ごはん、味噌汁 鶏肉の照り煮 里芋のゆず味噌かけ キャベツサラダ オレンジ50 エネルギー:561kcal 塩分:3.6g
15時	りんごゼリー	ドーナツ	白い風船(ミルククリーム)	田舎まんじゅう	レモンケーキ	黒棒と栗しぐれ(2個)