



今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
昼食			ごはん、味噌汁 豚肉のしぐれ煮 がんとどきの煮物 インゲンのお浸し バナナ エネルギー: 542kcal 塩分: 4.8g	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 みかん缶 エネルギー: 559kcal 塩分: 2.7g	ごはん、とろろ昆布汁 さばの塩麹焼 茄子の味噌煮 白菜のごま和え りんご エネルギー: 581kcal 塩分: 3.8g	ごはん、味噌汁 鶏肉の生姜煮 ソフトいなり含め煮 小松菜の生姜和え フルーツカクテル エネルギー: 539kcal 塩分: 4.2g
15時			黒棒と栗しぐれ(2個)	バウムクーヘン	プリン	水ようかん
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	菜めしおにぎり 肉うどん 里芋煮付 菜花の辛子和え パイ缶 エネルギー: 488kcal 塩分: 3.6g	ごはん、味噌汁 ホキの菜種焼き カリフラワーくず煮 印元の生姜和え 白桃缶 エネルギー: 529kcal 塩分: 3.6g	ごはん、味噌汁 ツナ入り卵焼き 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: 537kcal 塩分: 4.2g	ハヤシライス ミートオムレツ かき玉サラダ 福神漬 グレープフルーツ エネルギー: 564kcal 塩分: 3.7g	ごはん、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 黄桃缶 エネルギー: 570kcal 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) オレンジ エネルギー: 559kcal 塩分: 3.0g
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 キウイフルーツ エネルギー: 526kcal 塩分: 3.6g		ごはん、かき玉汁 豆腐ステーキの肉味噌かけ 細切昆布の炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え 黄桃缶 エネルギー: 559kcal 塩分: 4.7g	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: 523kcal 塩分: 3.7g	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 みかん缶 エネルギー: 583kcal 塩分: 3.5g	ごはん、味噌汁 カレーの甘酢あんかけ じゃが芋の煮物 アスパラサラダ 白桃缶 エネルギー: 507kcal 塩分: 3.4g
15時	カステラ		おはぎ	ようかん	シフォンケーキ	ぶどうのヨーグルト
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ごはん、味噌汁 おろしハンバーグステーキ さつま揚げの煮付 もやしの梅肉和え みかん缶 エネルギー: 487kcal 塩分: 3.9g	ごはん、味噌汁 鶏肉のカレー焼 かき玉の炒め煮 わかずのおかか和え フルーツカクテル エネルギー: 562kcal 塩分: 2.9g	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: 576kcal 塩分: 3.4g	ごはん、味噌汁 ホキのマヨネーズ焼 里芋のそぼろ煮 白菜の生姜和え パイ缶 エネルギー: 540kcal 塩分: 3.5g	ごはん、味噌汁 さわらの山椒焼 大根のくず煮 酢の物(胡瓜) バナナ エネルギー: 523kcal 塩分: 3.0g	わかめおにぎり 味噌ラーメン 蒸しギョーザ 中華和え 黄桃缶 エネルギー: 508kcal 塩分: 5.1g
15時	塩せんべいと甘納豆	抹茶まんじゅう	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		
昼食	ごはん、味噌汁 さばの南部焼き 里芋味噌かけ わかずのわさび和え フルーツカクテル エネルギー: 589kcal 塩分: 3.7g	ごはん、味噌汁 家常豆腐 さつま芋甘煮 白菜の塩昆布和え フルーツ エネルギー: 624kcal 塩分: 3.7g	ごはん、味噌汁 あじの梅煮 高野豆腐の煮物 菜花の錦糸和え オレンジ エネルギー: 503kcal 塩分: 4.7g	ごはん、味噌汁 鶏肉の塩麹焼 厚揚げの煮物 パンパキサラダ 黄桃缶 エネルギー: 631kcal 塩分: 3.6g		
15時	たい焼き	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	ぶどうゼリー		