



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 がんもどきの煮物 インゲンのお浸し フルーツヨーグルト エネルギー：536kcal 塩分：4.9g	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：583kcal 塩分：3.8g	ごはん、味噌汁 鶏肉の生姜煮 カリフラワーの炒め煮 小松菜の生姜和え フルーツカクテル エネルギー：510kcal 塩分：3.7g
15時			黒棒と栗しぐれ(2個)	バウムクーヘン	プリン	おはぎ
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	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 パイン缶 エネルギー：530kcal 塩分：3.6g	菜めしおにぎり 七夕うどん 冬瓜そぼろ煮 菜花の辛子和え すいか50 エネルギー：375kcal 塩分：3.7g	ごはん、味噌汁 ツナ入り卵焼き じゃが芋の金平風煮 もやしのゆかり和え みかん缶 エネルギー：536kcal 塩分：4.2g		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)		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、かき玉汁 豆腐ステーキの肉味噌かけ 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：581kcal 塩分：3.9g	ごはん、味噌汁 鶏肉の照焼 細切昆布の炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え みかん缶 エネルギー：502kcal 塩分：4.4g	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 黄桃缶 エネルギー：571kcal 塩分：3.7g	ごはん、味噌汁 豚肉のくわ焼 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：570kcal 塩分：3.4g	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 グレープフルーツ エネルギー：576kcal 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：514kcal 塩分：3.7g
15時	カステラ	シューアイス	ももゼリー	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	うなぎ丼 冬瓜くず煮 胡瓜とみょうがの酢の すまし汁 フルーツカクテル エネルギー：500kcal 塩分：3.6g	ごはん、味噌汁 鶏肉のカレー焼 根菜つみれ煮 茄子の青じそ和え 洋梨缶 エネルギー：567kcal 塩分：2.9g	ごはん、味噌汁 さわらの山椒焼 里芋のそぼろ煮 白菜の生姜和え パイン缶 エネルギー：511kcal 塩分：3.2g	ごはん、味噌汁 鶏肉の香味煮 大根のくず煮 酢の物(胡瓜) バナナ エネルギー：536kcal 塩分：3.5g	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	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 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 フルーチェ 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 パンプキンサラダ 黄桃缶 エネルギー：631kcal 塩分：3.6g	豚丼 南瓜の煮付 コールスローサラダ 味噌汁 みかん缶 エネルギー：578kcal 塩分：4.0g	
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	まがりせんべいと栗しぐれ	