



# 今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
昼食						1日 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 パイナップル エネルギー：527kcal 塩分：3.1g
15時						ドーナツ
3日	4日	5日	6日	7日	8日	
昼食	ゆかりおにぎり 冷し中華 蒸し焼売 かき揚げの青じそ和え 白桃缶 エネルギー：476kcal 塩分：3.6g	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 りんご エネルギー：563kcal 塩分：4.7g	ごはん、すまし汁 鯖の味噌煮 根菜つみれ煮 白菜のゆかり和え 黄桃缶 エネルギー：639kcal 塩分：4.9g	ごはん、味噌汁 豚肉の香味焼き 切干大根の煮物 オクラのおかか和え ヨーグルト和え エネルギー：579kcal 塩分：3.6g		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 バナナ50 エネルギー：528kcal 塩分：3.6g
15時	シューアイス	田舎まんじゅう	ももゼリー	シフォンケーキ		ミルクケーキ
10日	11日	12日	13日	14日	15日	
昼食	ごはん、すまし汁 さわらの西京焼 がんもどきの煮物 キャベツごま和え オレンジ	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 フルーツカクテル エネルギー：643kcal 塩分：3.5g	ごはん、ワカメスープ 麻婆茄子 春巻 青菜のナムル 洋梨缶 エネルギー：578kcal 塩分：2.9g	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 みかん缶 エネルギー：551kcal 塩分：3.6g	ごはん、味噌汁 きのこハンバーグ キャベツのツナ煮 大根の青じそ和え パイナップル エネルギー：526kcal 塩分：3.9g	ごはん、冬瓜汁 揚げ出し豆腐くずあんかけ しのだ巻の煮付 酢の物(胡瓜) りんご エネルギー：572kcal 塩分：3.3g
15時	ようかん	カステラ	クリームコンフェ	マドレーヌ	たい焼き	黒糖まんじゅう
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 高野豆腐の卵とじ キャベツサラダ みかん缶 エネルギー：655kcal 塩分：3.3g	カレーライス ツナオムレツ アスパラサラダ 福神漬 白桃缶 エネルギー：647kcal 塩分：3.1g	菜めしおにぎり たぬきそば さつま芋煮物 ブロッコリーのピザ和え フルーチェ エネルギー：504kcal 塩分：4.2g	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：635kcal 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 黄桃缶 エネルギー：533kcal 塩分：4.1g	ごはん、味噌汁 あかうおの煮付 じゃが芋の金平風煮 マカロニサラダ 洋梨缶 エネルギー：581kcal 塩分：4.2g
15時	焼きドーナツ(豆乳)	マリービスケットとチョコ(2)	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 印元ピーナツ和え フルーツカクテル エネルギー：474kcal 塩分：3.0g	ごはん、すまし汁 豆腐スキの肉味噌かけ ぜんまい煮付 白菜の塩昆布和え みかん缶 エネルギー：523kcal 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 パイナップル エネルギー：672kcal 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 大根サラダ グレープフルーツ エネルギー：539kcal 塩分：3.2g	ごはん、味噌汁 鶏肉の照り煮 里芋のゆず味噌かけ もやしの和風和え 黄桃缶 エネルギー：617kcal 塩分：3.8g
15時	ぶどうゼリー	バウムクーヘン	白い風船(ミルククリーム)	抹茶まんじゅう	レモンケーキ	黒棒と栗しぐれ(2個)
31日						
昼食	ごはん、味噌汁 豚肉生姜焼風 金平蓮根 小松菜の生姜和え パイナップル エネルギー：553kcal 塩分：3.5g					
15時	バームロール(2個)					