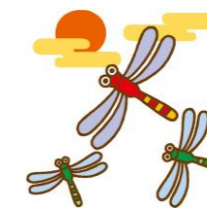




今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		ごはん、味噌汁 さばの塩焼き さつま揚げの煮付 ブロッコリー胡麻ソース フルーツヨーグルト エネルギー：667kcal 塩分：4.1g	ごはん、味噌汁 マスのチーズパン粉焼 厚揚げの煮物 マカロニサラダ りんご50 エネルギー：664kcal 塩分：3.3g	カレーライス ミートオムレツ キャベツサラダ 福神漬 みかん缶 エネルギー：570kcal 塩分：3.1g	菜めしおにぎり かき玉うどん 高野豆腐の煮物 青菜のわさび和え 白桃缶 エネルギー：483kcal 塩分：5.0g	ごはん、味噌汁 鶏肉のこはく煮 えび団子の煮物 カリフラワーの青じそ和え バナナ50 エネルギー：537kcal 塩分：3.7g
15時		まがりせんべいと栗しぐれ	カスタードケーキ	水ようかん	シューアイス	焼きドーナツ(豆乳)
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	ごはん、味噌汁 タラの幽庵焼 金平ごぼう ほうれん草の辛子和え フルーツカクテル エネルギー：463kcal 塩分：3.7g	ごはん、味噌汁 きのこハンバーグ ツナじゃが カリフラワーサラダ パイン缶 エネルギー：564kcal 塩分：3.9g	ごはん、味噌汁 チキンピカタ 茄子の揚げ煮 コールスローサラダ みかん缶 エネルギー：687kcal 塩分：3.4g	ごはん、味噌汁 あじの生姜煮 がんもどきの煮物 大根サラダ オレンジ50 エネルギー：552kcal 塩分：4.0g	ごはん、かき玉汁 おろしトンカツ インゲンの炒め煮 ブロッコリーサラダ 白桃缶 エネルギー：591kcal 塩分：3.6g	
15時	バームロール	もみじまんじゅう	おかき	レモンケーキ	塩せんべいと甘納豆	
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ごはん、味噌汁 豚肉のくわ焼 アスパラのソテー 菜花の辛子和え パイン缶 エネルギー：560kcal 塩分：3.2g	ゆかりおにぎり たぬきそば 冬瓜くず煮 小松菜のなめたけ和え 黄桃缶 エネルギー：435kcal 塩分：3.6g	ごはん、味噌汁 あじの香味焼き 魚河岸揚げの煮付 印元の生姜和え みかん缶 エネルギー：526kcal 塩分：3.6g	ごはん、味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 竹輪の炒り煮 青梗菜のわさび和え フルーツカクテル エネルギー：535kcal 塩分：4.3g	ごはん、味噌汁 鱈の菜種焼き キャベツのツナ煮 もやしの中華和え バナナ50 エネルギー：605kcal 塩分：3.0g	ごはん、味噌汁 ポークソテー野菜あん 切干大根の煮物 菜花のごま和え 白桃缶 エネルギー：568kcal 塩分：3.6g
15時	カステラ	チョコイスとチョコ(2個)	ドーナツ	白い風船(ミルククリーム)	プリン	クリームコンフェ
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	赤飯、すまし汁 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 二色なます 梨50  エネルギー：565kcal 塩分：4.3g	栗ごはん、味噌汁 さんまの利休焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜のわさび和え りんご50 エネルギー：633kcal 塩分：3.6g	ごはん、味噌汁 豆腐ステーキのそぼろあんかけ 竹輪の煮物 青梗菜の辛子マヨネーズ和え 黄桃缶 エネルギー：638kcal 塩分：3.6g	親子丼 南瓜の煮付 菜花のピーナツ和え 味噌汁 白桃缶 エネルギー：553kcal 塩分：3.9g	ごはん、味噌汁 牛肉のスタミナソテー じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え フルーツカクテル エネルギー：462kcal 塩分：3.9g	ごはん、味噌汁 さわらの塩麴焼き カリフラワーのくず煮 ほうれん草のごま和え オレンジ50 エネルギー：473kcal 塩分：3.8g
15時	ぶどうゼリー	おはぎ	マドレーヌ	ロールケーキ	シフォンケーキ	黒棒と栗しぐれ(2個)
	28日	29日	30日			
昼食	ごはん、春雨スープ かに玉あんかけ インゲンとツナのソテー キャベツごま和え みかん缶 エネルギー：551kcal 塩分：3.5g	ごはん、味噌汁 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 里芋煮付 小松菜のお浸し パイン缶 エネルギー：503kcal 塩分：3.9g	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			
15時	マリービスケットとチョコ(2個)	たこ焼き(3個)	たい焼き			