



今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	ゆかりおにぎり カレー南蛮 えんどうの山椒炒め かぶの青じそ和え 白桃缶 エネルギー: 538 kcal 塩分: 3.8 g	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 パイン缶 エネルギー: 570 kcal 塩分: 4.7 g	ごはん、すまし汁 鯖の味噌煮 根菜つみれ煮 もやしのゆかり和え 黄桃缶 エネルギー: 639 kcal 塩分: 4.9 g	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: 575 kcal 塩分: 3.6 g	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 フルーツカクテル エネルギー: 673 kcal 塩分: 2.8 g	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: 528 kcal 塩分: 3.6 g
15時	ドーナツ	抹茶まんじゅう	ももゼリー	シフォンケーキ	たこ焼き(3個)	ミルクケーキ
	9日	10日	11日	12日	13日	14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 エネルギー: 503 kcal 塩分: 4.0 g	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: 640 kcal 塩分: 3.2 g	ごはん、ワカメスープ 麻婆茄子 春巻 青菜のナムル フルーツ エネルギー: 598 kcal 塩分: 3.1 g	ごはん、味噌汁 ホキのムニエル ふろふきかぶ 菜花のわさび和え みかん缶 エネルギー: 548 kcal 塩分: 3.7 g	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 パイン缶 エネルギー: 531 kcal 塩分: 3.9 g	ごはん、豚汁 揚げ出し豆腐きのこあ 里芋煮付 酢の物(胡瓜) 白桃缶 エネルギー: 678 kcal 塩分: 3.0 g
15時	ようかん	カステラ	クリームコンフェ	マドレーヌ	おかき	たい焼き
	16日	17日	18日	19日	20日	21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: 655 kcal 塩分: 3.3 g		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 フルーツカクテル エネルギー: 478 kcal 塩分: 4.0 g	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 フルーツ エネルギー: 638 kcal 塩分: 3.9 g	ごはん、味噌汁 鯖の照り焼き 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: 551 kcal 塩分: 3.8 g	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 パイン缶 エネルギー: 575 kcal 塩分: 4.2 g
15時	焼きドーナツ(豆乳)		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
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	ごはん、味噌汁 あじの塩焼き 茄子のそぼろ煮 大根サラダ フルーツカクテル エネルギー: 543 kcal 塩分: 3.5 g	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 みかん缶 エネルギー: 523 kcal 塩分: 4.1 g	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 パイン缶 エネルギー: 642 kcal 塩分: 3.5 g	ごはん、味噌汁 さばのおろし煮 南瓜の煮付 菜花のお浸し 白桃缶 エネルギー: 598 kcal 塩分: 3.5 g	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 グレープフルーツ エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.0 g	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: 617 kcal 塩分: 3.8 g
15時	ぶどうゼリー	バウムクーヘン	白い風船(ミルククレー	ホットケーキ(1枚)	レモンケーキ	黒棒と栗しぐれ(2個)
	30日					
昼食	ごはん、味噌汁 豚肉生姜焼風 かぶのくず煮 ほうれん草の生姜和え パイン缶 エネルギー: 533 kcal 塩分: 3.5 g					
15時	バームロール(2個)					