



# 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：667 kcal 塩分：4.1 g	ごはん、味噌汁 あじフライ 厚揚げの煮物 マカロニサラダ りんご50 エネルギー：664 kcal 塩分：3.9 g	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：574 kcal 塩分：3.2 g	菜めしおにぎり きつねうどん 高野豆腐の煮物 青菜のわさび和え 白桃缶 エネルギー：422 kcal 塩分：4.4 g	ごはん、味噌汁 鶏肉のこはく煮 えび団子の煮物 かき玉汁 青じそ和え フルーツカクテル エネルギー：528 kcal 塩分：3.7 g
		15時	まがりせんべいと栗し	カスタードケーキ	抹茶まんじゅう	シフォンケーキ
	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 みかん缶 エネルギー：456 kcal 塩分：3.9 g	ごはん、味噌汁 きのこハンバーグ ツナじゃが コールスローサラダ 白桃缶 エネルギー：570 kcal 塩分：3.9 g	ごはん、味噌汁 チキンピカタ 茄子の揚げ煮 カリフラワーサラダ フルーツカクテル エネルギー：679 kcal 塩分：3.4 g	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：552 kcal 塩分：4.0 g	ごはん、かき玉汁 味噌かつ インゲンの炒め煮 ブロッコリーサラダ パイ缶 エネルギー：633 kcal 塩分：3.6 g
		15時	マドレーヌ	もみじまんじゅう	おかき	レモンケーキ
	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 フルーツカクテル エネルギー：560 kcal 塩分：3.2 g	ゆかりおにぎり 五目そば かぶのくず煮 印元の生姜和え 黄桃缶 エネルギー：430 kcal 塩分：3.9 g	ごはん、味噌汁 鱈の菜種焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのごま和え みかん缶 エネルギー：606 kcal 塩分：3.7 g	ごはん、味噌汁 ポークソテー野菜あん 切干大根の煮物 もやしのわさび和え パイ缶 エネルギー：532 kcal 塩分：3.8 g	ごはん、味噌汁 あじの香味焼き 竹輪の炒り煮 印元の中華和え バナナ50 エネルギー：551 kcal 塩分：4.1 g
		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)
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食		ごはん、味噌汁 さばのおろし煮 南瓜の煮付 白菜の柚香和え フルーツ エネルギー：644 kcal 塩分：3.6 g	ごはん、味噌汁 さんまの利休焼き 高野豆腐の卵とじ 菜花のわさび和え パイ缶 エネルギー：605 kcal 塩分：3.3 g		ごはん、ポタージュスープ チキンソテー ポトフ マカロニサラ 白桃缶 エネルギー：626 kcal 塩分：3.4 g	親子丼 じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツカクテル エネルギー：520 kcal 塩分：3.9 g
		15時	ロールケーキ		おはぎ	手作りロールケーキ
	28日	29日	30日			
昼食		ごはん、春雨スープ 肉団子の酢豚風 えび焼売 キャベツごま和え 白桃缶 エネルギー：667 kcal 塩分：3.8 g	ごはん、味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 がんもどきの煮物 インゲンのお浸し りんご50 エネルギー：541 kcal 塩分：3.8 g	ごはん、味噌汁 すき焼き風煮 かぶのゆず味噌かけ 青菜のピーナツ和え パイ缶 エネルギー：503 kcal 塩分：4.3 g		
		15時	マリ-バスケットとチョコ(2個)	たこ焼き(3個)		たい焼き