



今月の献立表



	月	火	水	木 <small>七草粥</small>	金	土
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	親子散らし寿司 肉詰めいなりの含め煮 ブロッコリーのピーツ和え とろろ昆布汁 手作りゼリー	ごはん、味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 さつまいもの炒り煮 かぶのくず煮 加ワワ-サラダ パイン缶	ごはん、なめこ汁 ホキの菜種焼き かぶのくず煮 印元の生姜和え みかん	七草粥、味噌汁 シルバーの香味焼き 金平ごぼう 白菜と竹輪の和え物 フルーツカクテル	ごはん、かき玉汁 豆腐ステーキの肉味噌かけ ピーマンの甘辛煮 キャベツのごま和え 黄桃缶	ごはん、中華スープ 八宝菜 えび焼売 中華和え (春雨) みかん缶
	エネルギー：500kcal 塩分：5.3g	エネルギー：672kcal 塩分：2.7g	エネルギー：509kcal 塩分：3.7g	エネルギー：474kcal 塩分：4.0g	エネルギー：555kcal 塩分：3.9g	エネルギー：550kcal 塩分：3.1g
15時	紅白まんじゅう	ドーナツ	たこ焼き (3個)	チョコイスとチョコ (2個)	プリン	マドレーヌ
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ごはん、味噌汁 鶏肉の香味煮 <small>成人の日</small> キャベツのツナ煮 菜花のわさび和え ヨーグルト和え	ハヤシライス ミートオムレツ ブロッコリー-サラダ 福神漬 黄桃缶	ゆかりおにぎり かき揚げうどん 里芋煮付 ほうれん草のピーツ和え みかん缶		ごはん、豚汁 あじの生姜煮 細切昆布の炒り煮 もやしの辛子和え りんご	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：530kcal 塩分：3.7g	エネルギー：571kcal 塩分：3.7g	エネルギー：551kcal 塩分：4.8g		エネルギー：523kcal 塩分：4.4g	エネルギー：505kcal 塩分：3.7g
15時	おしるこ (白玉4個)	ホットケーキ (1枚)	カステラ	シフォンケーキ	ミルクケーキ	
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ごはん、味噌汁 おろしハンバーグステーキ さつま揚げの煮付 もやしの梅肉和え みかん缶	ごはん、すまし汁 鯖の味噌煮 かぶのくず煮 ほうれん草のお浸し バナナ	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 フルーツカクテル	ごはん、味噌汁 豚肉のくわ焼 里芋のそぼろ煮 白菜の生姜和え 手作りババロア	ごはん、味噌汁 さわらの山椒焼 大根のくず煮 酢の物 (胡瓜) パイン缶	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：487kcal 塩分：3.9g	エネルギー：616kcal 塩分：4.5g	エネルギー：567kcal 塩分：2.9g	エネルギー：628kcal 塩分：3.4g	エネルギー：505kcal 塩分：3.0g	エネルギー：508kcal 塩分：5.1g
15時	塩せんべいと甘納豆	焼きドーナツ (チョコ)	プチケーキ (2個)	黒糖まんじゅう	バームロール (2個)	おかき
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	五目ごはん、味噌汁 ツナ入り卵焼き 里芋味噌かけ フルーツカクテル	ごはん、味噌汁 家常豆腐 (豚肉と厚揚げの味噌炒め) さつま芋甘煮 白菜の塩昆布和え フルーチェ	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 パイン缶	ごはん、味噌汁 さばの南部焼き 鶏肉とごぼう旨煮 大根サラダ 黄桃缶	豚丼 南瓜の煮付 コールスローサラダ 味噌汁 (白菜) みかん缶	ごはん、味噌汁 鶏肉の塩麴焼 厚揚げの煮物 里芋のサラダ オレンジ
	エネルギー：547kcal 塩分：5.0g	エネルギー：624kcal 塩分：3.7g	エネルギー：515kcal 塩分：4.0g	エネルギー：623kcal 塩分：3.2g	エネルギー：571kcal 塩分：4.0g	エネルギー：658kcal 塩分：3.7g
15時	たい焼き	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	ロールケーキ	まがりせんべいと栗しぐれ	レモンケーキ