



今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6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：525 kcal 塩分：3.5 g	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 ヨーグルト和え エネルギー：692 kcal 塩分：4.2 g	散らし寿司 春の炊き合わせ 菜花のピーナツ和え すまし汁 りんご50 エネルギー：430 kcal 塩分：4.9 g	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：449 kcal 塩分：3.9 g	ゆかりおにぎり 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 カリフラワーの青じそ和え フルーツカクテル エネルギー：503 kcal 塩分：3.7 g
	15時 チョコパイ	まがりせんべいと栗しぐれ	ひなあられと甘酒	紫芋まんじゅう	シフォンケーキ	焼きドーナツ(豆乳)
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ごはん、味噌汁 あじの生姜煮 がんもどきの煮物 キャベツサラダ みかん缶 エネルギー：505 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：671 kcal 塩分：3.4 g	カレーライス ミートオムレツ 大根サラダ 福神漬 手作りオレンジゼリー エネルギー：647 kcal 塩分：3.3 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 パイン缶 エネルギー：625 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	おにぎりせんべいと甘納豆	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日 春分の日
昼食	ごはん、味噌汁 鶏肉の塩麹焼 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：493 kcal 塩分：3.5 g	菜めしおにぎり 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：423 kcal 塩分：4.2 g	ごはん、味噌汁 豚肉のしぐれ煮 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：510 kcal 塩分：4.8 g	ごはん、味噌汁 豆腐ハンバーグ和風あんかけ キャベツのツナ煮 もやしのわさび和え パイン缶 エネルギー：459 kcal 塩分：3.9 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	山菜ごはん、味噌汁 鱈の菜種焼き 切干大根の煮物 菜花のピーナツ和え フルーツヨーグルト エネルギー：644 kcal 塩分：4.6 g
	15時 カステラ	ベビーシュー(3個)	ドーナツ	白い風船(ミルククリーム)	プリン	牡丹餅
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ごはん、味噌汁 さばのおろし煮 南瓜の煮付 白菜のお浸し フルーチェ 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 りんご50 エネルギー：603 kcal 塩分：3.3 g	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 もやしの和風和え 黄桃缶 エネルギー：663 kcal 塩分：3.7 g	ごはん、味噌汁 さわらの塩麹焼き 厚揚げの煮物 マカロニサラダ 白桃缶 エネルギー：621 kcal 塩分：3.7 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：512 kcal 塩分：3.9 g	ごはん、味噌汁 ささみチーズフライ カリフラワーのくず煮 ほうれん草のごま和え みかん缶 エネルギー：575 kcal 塩分：3.9 g
	15時 ロールケーキ	ももゼリー	バームロール(2個)	シルベーヌ	黒棒と栗しぐれ(2個)	マロンケーキ
	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 みかん缶 エネルギー：527 kcal 塩分：3.8 g	ごはん、味噌汁 ホキのムニエル 里芋煮付 青菜のピーナツ和え パイン缶 エネルギー：564 kcal 塩分：3.8 g			
	15時 マリヘースケットとチョコ(2個)	たい焼き	メープルケーキ(3個)			