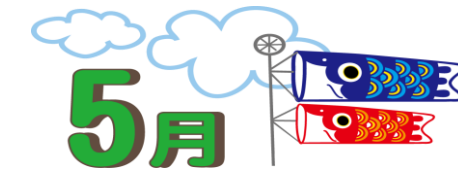




今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
						1日
昼食						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：658 kcal 塩分：3.7 g
15時						もみじまんじゅう
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	ゆかりおにぎり 山菜そば えんどうの山椒炒め かき揚げの青じそ和え 白桃缶 エネルギー：474 kcal 塩分：3.4 g	ごはん、味噌汁 豚肉の香味焼き 根菜つみれ煮 キャベツのゆかり和え パイン缶 エネルギー：582 kcal 塩分：3.7 g	親子散らし寿司 炊き合わせ ほうれん草のごま和え すまし汁(てまりふ) オレンジ エネルギー：491 kcal 塩分：5.3 g	ごはん、すまし汁 鯖の味噌煮 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：630 kcal 塩分：4.8 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 みかん缶 エネルギー：511 kcal 塩分：3.6 g
15時	ドーナツ	原宿ドックスタート	かしわ餅	シフォンケーキ	たこ焼き(3個)	ミルクケーキ
	10日	11日	12日	13日	14日	15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 りんご50 エネルギー：512 kcal 塩分：4.0 g		ごはん、ワカメスープ 麻婆茄子 春巻 青菜のナムル フルーチェ エネルギー：598 kcal 塩分：3.1 g	ごはん、豚汁 揚げ出し豆腐きのこあん じゃが芋の煮物 菜花のわさび和え みかん缶 エネルギー：666 kcal 塩分：3.1 g	豚丼 南瓜の煮付 ほうれん草の辛子和え 味噌汁(豆腐) 黄桃缶 エネルギー：571 kcal 塩分：4.1 g	ごはん、味噌汁 鶏肉の生姜煮 里芋煮付 酢の物(胡瓜) 白桃缶 エネルギー：525 kcal 塩分：3.4 g
15時	ようかん		クリームコンフェ	マドレーヌ	おかき	ショコラケーキ(3個)
	17日	18日	19日	20日	21日	22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	ごはん、味噌汁 ホキのムニエル 竹輪の炒り煮 ほうれん草の生姜和え おろしりんごゼリー エネルギー：566 kcal 塩分：4.4 g	菜めしおにぎり カレー南蛮 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：529 kcal 塩分：4.5 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 フルーチェ エネルギー：638 kcal 塩分：3.9 g	ごはん、味噌汁 あじフライ 枝豆がんもどきの煮付 白菜のゆかり和え みかん缶 エネルギー：575 kcal 塩分：4.3 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)	マリベスクとチョコ(2個)	黒棒と栗しぐれ(2個)	プリン	抹茶ケーキ	シューアイス(ストロベリー)
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	ごはん、味噌汁 さばのおろし煮 茄子のそぼろ煮 菜花のお浸し フルーツカクテル エネルギー：603 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 鯖の照り焼き 南瓜の煮付 大根サラダ 白桃缶 エネルギー：556 kcal 塩分：3.2 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 カリフラワーのくず煮 もやしの和風和え 黄桃缶 エネルギー：593 kcal 塩分：3.8 g
15時	さくらんぼゼリー	バウムクーヘン	チョコベビースー(3個)	ホットケーキ(1枚)	シューアイス(バニラ)	ロールケーキ
	31日					
昼食	ごはん、味噌汁 豚肉生姜焼風 里芋味噌かけ ほうれん草の生姜和え パイン缶 エネルギー：555 kcal 塩分：3.9 g					
15時	チョコパイ					