



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 ヨーグルト和え エネルギー：692 kcal 塩分：4.2 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 りんご50 エネルギー：459 kcal 塩分：3.9 g	ごはん、中華スープ 青椒肉絲 蒸しギョーザ 中華和え（春雨） フルーツ杏仁 エネルギー：533 kcal 塩分：3.5 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：421 kcal 塩分：4.6 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：505 kcal 塩分：3.7 g
15		まがりせんべいと栗しぐれ	マドレーヌ	紫芋まんじゅう	シフォンケーキ	焼きドーナツ(チョコ)
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	ごはん、味噌汁 あじの生姜煮 がんもどきの煮物 和風サラダ みかん缶 エネルギー：517 kcal 塩分：4.1 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：576 kcal 塩分：3.9 g	ごはん、味噌汁 鱈の菜種焼き ひじきの煮物 オクラのおかか和え フルーツカクテル エネルギー：607 kcal 塩分：3.7 g	カレーライス ミートオムレツ ブロッコリーサラダ 福神漬 手作り柚子ゼリー エネルギー：605 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 大根サラダ パイン缶 エネルギー：629 kcal 塩分：3.7 g	ごはん、味噌汁 さわらの塩麹焼き 五目豆煮 もやしのゆかり和え 白桃缶 エネルギー：505 kcal 塩分：4.1 g
15	シューアイス(抹茶)	おかき(きなこ)	もみじまんじゅう	レモンケーキ	おにぎりせんべいと甘納豆	ミルクケーキ
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ごはん、味噌汁 チキンピカタ 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：569 kcal 塩分：3.4 g	菜めしおにぎり 五目そば 茄子の揚げ煮 印元の生姜和え 黄桃缶 エネルギー：492 kcal 塩分：4.0 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：556 kcal 塩分：4.2 g	ごはん、味噌汁 豚肉のしぐれ煮 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：536 kcal 塩分：4.7 g
15	カステラ	ベビーシュー(3個)		バウムクーヘン	プリン	バームロール(2個)
	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 高野豆腐の卵とじ 菜花のわさび和え フルーツ エネルギー：680 kcal 塩分：3.7 g	ごはん、味噌汁 ホキのマヨネーズ焼 南瓜の煮付 白菜のお浸し りんご50 エネルギー：553 kcal 塩分：3.1 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：664 kcal 塩分：3.7 g	ごはん、味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 厚揚げの煮物 マカロニサラダ 白桃缶 エネルギー：746 kcal 塩分：3.6 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	ロールケーキ	水ようかん	シューアイス(ストロベリー)	シルベーナ	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：525 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	たい焼き	ムーンライトとチョコ(2個)	メープルプチケーキ(3個)			