



# 月間メニュー表



月	火	水	木	金	土
		1日 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 フルーチェ	2日 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	3日 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	4日 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:476 kcal 塩分:4.1 g	エネルギー:533 kcal 塩分:3.5 g	エネルギー:421 kcal 塩分:4.6 g	エネルギー:505 kcal 塩分:3.7 g
		ドーナツ	紫芋まんじゅう	クリームコンフェ	ミルクケーキ
6日 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	7日 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	8日 ごはん/味噌汁 チキンカツ ひじきの煮物 オクラのおかか和え フルーツカクテル	9日 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 黄桃缶	10日 ごはん/味噌汁 鯖の菜種焼き インゲンの炒め煮 大根サラダ パイン缶	11日 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:517 kcal 塩分:4.1 g	エネルギー:576 kcal 塩分:3.9 g	エネルギー:515 kcal 塩分:3.6 g	エネルギー:578 kcal 塩分:3.3 g	エネルギー:652 kcal 塩分:3.5 g	エネルギー:536 kcal 塩分:4.7 g
シューアイス(イチゴ)	マドレーヌ	黒糖まんじゅう	たこ焼き(3個)	おにぎりせんべいと甘納豆	おかき(のりしお)
13日 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	14日 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 バナナ	15日 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 白桃缶	16日 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 パイン缶	17日 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 みかん缶	
エネルギー:569 kcal 塩分:3.4 g	エネルギー:567 kcal 塩分:3.1 g	エネルギー:463 kcal 塩分:3.8 g	エネルギー:742 kcal 塩分:3.7 g	エネルギー:539 kcal 塩分:4.2 g	
カステラ	ベビーシュー(3個)	ホットケーキ(1枚)	抹茶まんじゅう	プリン	
20日 赤飯/すまし汁 鯖の西京焼き 炊き合わせ 二色なます 梨	21日 菜めしおにぎり 月見うどん かぶのそぼろ煮 菜花の辛子和え パイン缶	22日 ごはん/味噌汁 赤魚の煮付 里芋味噌かけ もやしの和風和え 黄桃缶	23日 栗ごはん/味噌汁 さんまの利休焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜のわさび和え りんご	24日 親子丼 じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁(花切) フルーツカクテル	25日 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:636 kcal 塩分:5.4 g	エネルギー:433 kcal 塩分:4.3 g	エネルギー:548 kcal 塩分:4.4 g	エネルギー:633 kcal 塩分:3.6 g	エネルギー:511 kcal 塩分:3.9 g	エネルギー:578 kcal 塩分:3.9 g
ロールケーキ	十五夜デザート	メープルプチケーキ(3個)	おはぎ	黒棒と栗しぐれ(2個)	チョコパイ
27日 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 白桃缶	28日 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	29日 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 パイン缶	30日 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 菜花のわさび和え フルーチェ		
エネルギー:557 kcal 塩分:3.8 g	エネルギー:525 kcal 塩分:3.8 g	エネルギー:674 kcal 塩分:3.8 g	エネルギー:604 kcal 塩分:3.7 g		
たい焼き	ムーンライトとチョコ(2個)	レモンケーキ	焼きドーナツ(チョコ)		