



月間メニュー表



|     | 月   | 火  | 水  | 木  | 金   | 土   |
|-----|---|--|--|--|---|---|
|     |   |  | 1日   | 2日   | 3日  | 4日  |
| 昼食  |   |  | ごはん/中華スープ<br>青椒肉絲<br>焼売<br>春雨の中華和え<br>フルーツ杏仁<br>エネルギー：516 kcal<br>塩分：3.6 g           | ごはん/味噌汁<br>あじの香味焼き<br>竹輪の炒り煮<br>もやしのわさび和え<br>バナナ<br>エネルギー：543 kcal<br>塩分：4.4 g   | 親子丼<br>じゃが芋の煮物<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁<br>パン缶<br>エネルギー：518 kcal<br>塩分：3.9 g                  | ごはん/味噌汁<br>鶏肉のこはく煮<br>えび団子の煮物<br>カリフラワーの青じそ<br>フルーツカクテル<br>エネルギー：513 kcal<br>塩分：3.7 g |
| 15時 |   |  | 紫芋まんじゅう  | ドーナツ   | クリームコンフェ  | ミルクケーキ  |
|     | 6日  | 7日   | 8日   | 9日   | 10日   | 11日   |
| 昼食  | ごはん/味噌汁<br>あじの生姜煮<br>がんもどきの煮物<br>菜花のわさび和え<br>みかん缶<br>エネルギー：507 kcal<br>塩分：4.1 g | ごはん/味噌汁<br>鱈の菜種焼き<br>インゲンの炒め煮<br>もやしの和風和え<br>パン缶<br>エネルギー：697 kcal<br>塩分：3.8 g   | ごはん/味噌汁<br>チキンカツ<br>ひじきの煮物<br>オクラのおかか和え<br>フルーツカクテル<br>エネルギー：515 kcal<br>塩分：3.6 g    | ゆかりおにぎり<br>きつねうどん<br>高野豆腐の煮物<br>青菜のわさび和え<br>みかん缶<br>エネルギー：421 kcal<br>塩分：4.6 g   | ごはん/味噌汁<br>豚肉のしぐれ煮<br>切干大根の煮物<br>印元の中華和え<br>フルーツヨーグルト<br>エネルギー：525 kcal<br>塩分：4.3 g     | ごはん/味噌汁<br>さばのカレー焼<br>高野豆腐の卵とじ<br>和風サラダ<br>黄桃缶<br>エネルギー：703 kcal<br>塩分：3.0 g          |
| 15時 | 原宿トックスタート   | マドレーヌ  | 黒糖まんじゅう  | おかき(のりしお)  | おにぎりせんべいと甘  | たこ焼き(3個)  |
|     | 13日   | 14日  | 15日  | 16日  | 17日   | 18日   |
| 昼食  | ごはん/味噌汁<br>チキンピカタ<br>茄子の揚げ煮<br>白菜のお浸し<br>フルーツカクテル<br>エネルギー：632 kcal<br>塩分：3.6 g | ごはん/味噌汁<br>ホキのマヨネーズ焼<br>里芋煮付<br>菜花の辛子和え<br>みかん缶<br>エネルギー：524 kcal<br>塩分：3.4 g    | ごはん/すまし汁<br>あじの塩焼き<br>南瓜の煮付<br>菜花のピーナツ和え<br>黄桃缶<br>エネルギー：507 kcal<br>塩分：3.5 g        | ごはん/味噌汁<br>豆腐ハンバーグ和風あ<br>キャベツのツナ煮<br>大根サラダ<br>白桃缶<br>エネルギー：519 kcal<br>塩分：3.7 g  | ごはん/味噌汁<br>タラの幽庵焼<br>金平ごぼう<br>ほうれん草の辛子和え<br>リンゴ<br>エネルギー：462 kcal<br>塩分：3.9 g           | カレーライス<br>ミートオムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>福神漬<br>フルーチェ<br>エネルギー：598 kcal<br>塩分：3.5 g          |
| 15時 | 水ようかん   | ベビーシュー(3個)   | 黒棒と栗しぐれ(2個)  | 抹茶まんじゅう  | プリン   | ワッフル  |
|     | 20日   | 21日  | 22日  | 23日  | 24日   | 25日   |
| 昼食  | ごはん/すまし汁<br>家常豆腐<br>さつま芋甘煮<br>ブロッコリーサラダ<br>みかん缶<br>エネルギー：644 kcal<br>塩分：3.2 g   | わかめごはん<br>味噌ラーメン<br>蒸しギョーザ<br>印元の中華和え<br>白桃缶<br>エネルギー：606 kcal<br>塩分：5.5 g       |  | ごはん/味噌汁<br>さばの南部焼き<br>厚揚げの煮物<br>菜花のお浸し<br>フルーツカクテル<br>エネルギー：633 kcal<br>塩分：3.2 g | ごはん/コンソメスープ<br>ハンバーグステーキ<br>ブロッコリーのソテー<br>コースローサラダ<br>パン缶<br>エネルギー：537 kcal<br>塩分：3.4 g | ごはん/ポタージュスー<br>チキンソテー<br>ほうれん草とかぶのソ<br>マカロニサラダ<br>みかん缶<br>エネルギー：646 kcal<br>塩分：2.6 g  |
| 15時 | カステラ  | おかき(砂糖醤油)  | ロールケーキ   | ぶどうゼリー   | ホットケーキ(1枚)  | クリスマスケーキ  |
|     | 27日   | 28日  | 29日  | 30日  | 31日   |   |
| 昼食  | ごはん/味噌汁<br>ホキのムニエル<br>里芋煮付<br>ほうれん草のごま和え<br>白桃缶<br>エネルギー：547 kcal<br>塩分：3.6 g   | ごはん/味噌汁<br>鶏肉のみぞれ煮<br>がんもどきの煮物<br>インゲンのお浸し<br>みかん缶<br>エネルギー：525 kcal<br>塩分：3.8 g | ごはん/味噌汁<br>豆腐ステーキのそぼろあん<br>竹輪の煮物<br>菜花のわさび和え<br>フルーチェ<br>エネルギー：603 kcal<br>塩分：3.7 g  | ごはん/すまし汁<br>すき焼き風煮<br>ふろふきかぶ<br>青菜のピーナツ和え<br>黄桃缶<br>エネルギー：491 kcal<br>塩分：4.1 g   |    |   |
| 15時 | たい焼き  | ムーンライトとチョコ   | チョコパイ  | 焼きドーナツ(チョコ)  |   |   |