



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 青椒肉絲 焼売 春雨の中華和え フルーツ杏仁 エネルギー：516 kcal 塩分：3.6 g	ごはん/味噌汁 あじの香味焼き 竹輪の炒り煮 もやしのわさび和え バナナ エネルギー：543 kcal 塩分：4.4 g	親子丼 じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 パン缶 エネルギー：518 kcal 塩分：3.9 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 フルーツカクテル エネルギー：513 kcal 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 あじの生姜煮 がんもどきの煮物 菜花のわさび和え みかん缶 エネルギー：507 kcal 塩分：4.1 g	ごはん/味噌汁 鱈の菜種焼き インゲンの炒め煮 もやしの和風和え パン缶 エネルギー：697 kcal 塩分：3.8 g	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 エネルギー：515 kcal 塩分：3.6 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 みかん缶 エネルギー：421 kcal 塩分：4.6 g	ごはん/味噌汁 豚肉のしぐれ煮 切干大根の煮物 印元の中華和え フルーツヨーグルト エネルギー：525 kcal 塩分：4.3 g	ごはん/味噌汁 さばのカレー焼 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 黄桃缶 エネルギー：703 kcal 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 チキンピカタ 茄子の揚げ煮 白菜のお浸し フルーツカクテル エネルギー：632 kcal 塩分：3.6 g	ごはん/味噌汁 ホキのマヨネーズ焼 里芋煮付 菜花の辛子和え みかん缶 エネルギー：524 kcal 塩分：3.4 g	ごはん/すまし汁 あじの塩焼き 南瓜の煮付 菜花のピーナツ和え 黄桃缶 エネルギー：507 kcal 塩分：3.5 g	ごはん/味噌汁 豆腐ハンバーグ和風あ キャベツのツナ煮 大根サラダ 白桃缶 エネルギー：519 kcal 塩分：3.7 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 リンゴ エネルギー：462 kcal 塩分：3.9 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 フルーチェ エネルギー：598 kcal 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 家常豆腐 さつま芋甘煮 ブロッコリーサラダ みかん缶 エネルギー：644 kcal 塩分：3.2 g	わかめごはん 味噌ラーメン 蒸しギョーザ 印元の中華和え 白桃缶 エネルギー：606 kcal 塩分：5.5 g		ごはん/味噌汁 さばの南部焼き 厚揚げの煮物 菜花のお浸し フルーツカクテル エネルギー：633 kcal 塩分：3.2 g	ごはん/コンソメスープ ハンバーグステーキ ブロッコリーのソテー コースローサラダ パン缶 エネルギー：537 kcal 塩分：3.4 g	ごはん/ポタージュスー チキンソテー ほうれん草とかぶのソ マカロニサラダ みかん缶 エネルギー：646 kcal 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 ホキのムニエル 里芋煮付 ほうれん草のごま和え 白桃缶 エネルギー：547 kcal 塩分：3.6 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 豆腐ステーキのそぼろあん 竹輪の煮物 菜花のわさび和え フルーチェ エネルギー：603 kcal 塩分：3.7 g	ごはん/すまし汁 すき焼き風煮 ふろふきかぶ 青菜のピーナツ和え 黄桃缶 エネルギー：491 kcal 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)		