

	月 2	火	水	木	金 6	土 7	
屋食	ごはん 味噌汁(小松菜・里芋) サケのポテト焼き ねばねばサラダ パイン缶				ごはん 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐) ミートボールフライ かぼちゃサラダ フルーツゼリー	ゆかりおにぎり 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜) 豚肉と厚揚げの旨煮 もやしのマヨ和え ももヨーグルト	
10時	牛乳 ビスケット				麦茶 ビスケット	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 マカロニきな粉				麦茶 おせんべい	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 にんじんジャムサンド
	9	10	11	12	13	14	
屋食	ごはん 味噌汁(大根・南瓜) あじの磯辺焼 もやしのおかか和え オレンジ	納豆ご飯 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐) 五目たまご焼き パインサラダ フルーツゼリー	ロールパン スープ(ジャガイモ・人参) 鶏のマーマレード焼き ほうれん草のごまマヨ和え バナナ	ごはん 味噌汁(わかめ・小松菜) 豆腐ステーキ 鶏肉と根菜のひじき煮 オレンジ	お花畑カレー ひじきサラダ メロン	わかめおにぎり すまし汁(里芋・大根菜) 鶏と大根の味噌煮 うまっこりー バナナ	
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
3時	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ビスケット	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 にんじんジャムサンド	麦茶 フルーツヨーグルト・リッツ	牛乳 ビスケット	
	16	17	18	19	20	21	
屋食	ごはん 味噌汁(小松菜・人参) タラのムニエル 花野菜ホットサラダ オレンジ	鶏そぼろ三色丼 味噌汁(豆腐・油揚げ) 大根とコーンのサラダ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁(キャベツ・じゃが芋) 鶏肉のパン粉焼き いんげんのバターソテー バナナ	ごはん 味噌汁(大根・わかめ) タンドリーチキン ごまっこりー みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) サワラの漬け焼き キャベツの煮浸し オレンジ	きつねうどん もやしとつなのサラダ バナナ	
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
3時	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 ビスケット	牛乳 かぼちゃ芋餅	牛乳 ココアトースト	牛乳 バナナあん春巻き	牛乳 ビスケット	
	23	24	25	26	27	28	
屋食	ごはん 味噌汁(キャベツ・高野豆腐) 親子煮 金平だいこん バナナ	ごはん 味噌汁(大根・ねぎ) 和風ハンバーグ 菜の花のお浸し オレンジ	ごはん 味噌汁(青梗菜・えのき) 豚肉と切干大根の炒め煮 とろろ和え メロン	ごはん すまし汁(かぶ・油揚げ) さばの味噌煮 小松菜のごま和え バナナ	ミートソーススパゲティー スープ(しめじ・ほうれん草) さつま芋サラダ オレンジ	スタミナ丼 すまし汁(白菜・高野豆腐) オーロラサラダ パインヨーグルト	
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
3時	牛乳 ゼリー・アンパンマンせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃが芋のおやき	牛乳 きな粉トースト	牛乳 夕焼けごはん	牛乳 ビスケット	
	30	31					
屋食	納豆ご飯 味噌汁(キャベツ・豆腐) カレーの煮付 かぼちゃサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁(絹さや・かぶ) 豆腐のつくね焼 じゃが芋ソテー バナナ					
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい					
3時	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ビスケット					

※都合により変更になる場合があります



【今月の栄養給与量】

エネルギー(kcal)	483
たんぱく質(g)	18.4
脂質(g)	15.6
食塩相当量(g)	1.3