

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4				
風食			ごはん 味噌汁 (大根・ほうれん草) サバの塩焼き 白菜の炒め物 バナナ	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・いんげん) 五目たまご焼き ねばねばサラダ みかんヨーグルト	大豆ドライカレー 小松菜ごま和え りんご 	納豆ご飯 味噌汁 (納豆・人参) カレーの照り焼き 大根サラダ オレンジ				
10時			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 ココアトースト	牛乳 白石うめん汁	牛乳 たまごポーロ・ゼリー	牛乳 ビスケット				
風食	6	7	8	9	10	11 				
風食	ごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) 鶏のパン粉焼 切干大根煮 オレンジ	ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) あじの漬け焼き ひじきの煮物 りんご	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・人参) 鶏のマーマレード焼き ほうれん草サラダ バナナ	肉うどん さつま芋の甘煮 オレンジ	仙台雪菜じゃこめしビビンバ風 味噌汁 (豆腐・わかめ) キャベツのサラダ バナナヨーグルト 					
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					
3時	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 ビスケット	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	牛乳 みそ焼きおにぎり	牛乳 きな粉トースト					
風食	13	14	15	16	17	18				
風食	ごはん 味噌汁 (かぶ・人参) タラのホイル焼き ひじきと厚揚げの炒め煮 みかん	納豆ご飯 味噌汁 (小松菜・じゃが芋) 豆腐ステーキ 大根とコーンのサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鶏肉のゴマ照り炒め かぶのミルク煮 オレンジ	ロールパン コーンスープ ハンバーグ ポテトサラダ バナナ	親子丼 味噌汁 (納豆・凍り豆腐) うまっこりー ももヨーグルト	ごはん すまし汁 (油揚げ・大根) さばの味噌煮 かぼちゃそぼろあんかけ りんご				
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 じゃが芋のおやき	牛乳 ビスケット	牛乳 にんじんジャムサンド	牛乳 とうもろこしごはん	牛乳 さつま芋とりんごの蒸しパン	牛乳 ビスケット				
風食	20	21	22	23 	24	25				
風食	ごはん 味噌汁 (さつま芋・ねぎ) 豚肉の生姜焼き ごまっこりー みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・豆腐) ぶり大根 じゃが芋の金平 バナナ	ごはん 中華スープ (キャベツ・玉葱) 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル りんご	ごはん 豚汁 赤魚の塩焼き かぼちゃサラダ みかん	ごはん 味噌汁 (大根・わかめ) 鶏肉の磯辺焼き 小松菜の煮浸し オレンジ					
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 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	牛乳 ビスケット	牛乳 かぼちゃ芋餅	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ビスケット				
風食	27	28								
風食	焼きそば 味噌汁 (しめじ・チンゲン菜) 里芋の煮物 オレンジ	ごはん 味噌汁 (豆腐・小松菜) ミートボールフライ ブロッコリーのツナマヨ和え バナナ								
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい								
3時	牛乳 ひじきとわかめのおにぎり	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)	19.5
脂質 (g)	14.4
食塩相当量 (g)	1.3