

	月	火	水	木	金 1	土 2
風食	 				ポークカレー ごまっこりー フルーツヨーグルト	ゆかりおにぎり 味噌汁(じゃが芋・ほうれん草) タラの黄身焼き 菜の花のおかか和え オレンジ
10時					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
	4	5	6	7	8	9
風食	ごはん 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐) チキンピカタ のりっこりー バナナとさつま芋のマッシュ	ごはん 味噌汁(キャベツ・青梗菜) すき焼き風煮 ほうれん草としらすの和え物 パイン缶	わかめごはん 味噌汁(じゃが芋・わかめ) アジの塩焼き 切干大根の煮物 バナナ	ごはん 味噌汁(白菜・しいたけ) 鶏肉のカレー風味焼 もやしとわかめの和え物 オレンジ	ごはん 味噌汁(小松菜・わかめ) 照焼き豆腐ハンバーグ ポテトサラダ みかんヨーグルト	納豆ご飯 スープ(小松菜・えのき) 高野豆腐のオランダ煮 みそドレッシングサラダ 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 マカロニきな粉	牛乳 ビスケット	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 にんじんジャムサンド	牛乳 きょうりゅうの卵	牛乳 ビスケット
	11	12	13	14	15	16
風食	ごはん スープ(小松菜・舞茸) マーボー豆腐 うまっこりー もも缶	納豆ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) アジの味噌焼き 里芋のそぼろ煮 オレンジ	ごはん 味噌汁(小松菜・エノキ) 鶏のマーマレード焼き ほうれん草サラダ バナナ	ごはん 味噌汁(高野豆腐・大根) カレイのポテト焼き ひじきの煮付け オレンジ	カレーライス 小松菜のごまマヨ和え みかんヨーグルト	親子丼 大根とコーンのサラダ フルーツゼリー
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 かぼちゃ芋餅	牛乳 ビスケット	牛乳 あんぱん	牛乳 黒ゴマトースト	牛乳 お野菜蒸しパン	牛乳 ビスケット
	18	19	20	21	22	23
風食	ごはん 味噌汁(大根・しめじ) ミートボールフライ もやしの和え物 オレンジ	ごはん 味噌汁(青梗菜・えのき) 白身魚のコーンクリーム焼き じゃが芋のベーコンソテー パイン缶	ロールパン ブラウンシチュー キャベツとりんごのヨーグルトサラダ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁(白菜・じゃが芋) 五目たまご焼き ねばねばサラダ バナナ	たけのごはん すまし汁(豆腐・しめじ) サワラの木の芽焼き風 アスパラと春キャベツのおかか和え いちご	焼うどん とろろ昆布サラダ 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	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 スイートポテト	牛乳 ビスケット	牛乳 とうもろこしごはん	牛乳 きな粉トースト	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	牛乳 ビスケット
	25	26	27	28	29	30
風食	ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参) 赤魚のごま照焼き じゃがバターコーン オレンジ	ごはん スープ(キャベツ・わかめ) 鶏のトマト煮 フロッコリーのツナ和え バナナ	高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁(小松菜・しめじ) 加-風味肉じゃが パイン缶	ごはん すまし汁(里芋・ねぎ) さばの味噌煮 ほうれん草とコーンの和え物 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	牛乳 おせんべい		
3時	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ビスケット	牛乳 スパゲティツナソース	牛乳 チーズ蒸しパン		

※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)	508
たんぱく質(g)	20.2
脂質(g)	14.9
食塩相当量(g)	1.4