

		月	火	水	木	金	土
10時 3時 屋 食							1 わかめおにぎり 味噌汁 (卵・わかめ) アジの照り焼き じゃが芋の炒め物 オレンジ 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット
	3	4	5	6	7	8	
	ごはん クラムチャウダー 五目たまご焼き みそドレッシングサラダ バナナ 牛乳 ビスケット 牛乳 野菜ジュース蒸しパン	ごはん 味噌汁 (キャベツ・人参) サバの塩焼き じゃが芋の炒め物 オレンジ 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 (さつま芋・絹さや) 豚肉の生姜焼き うまっこりー りんご 麦茶 ビスケット 牛乳 スイートポテト	焼うどん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) もやしのごまマヨサラダ バナナ 牛乳 おせんべい 牛乳 とうもろこしごはん	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・なめこ) カレイのムニエル 厚揚げの炒り煮 かき 麦茶 ビスケット 牛乳 とまとピザ	高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁 (じゃが芋・人参) ビーフン炒め オレンジ 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット	
10時 3時	10 11	12	13	14	15		
10時 3時 屋 食		ごはん 味噌汁 (大根・ねぎ) ハンバーグ オータムサラダ ゼリー 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット	パン ミネストローネ 高野豆腐のオランダ煮 スパゲティサラダ バナナ 麦茶 ビスケット 牛乳 みそ焼きおにぎり	ごはん 味噌汁 (かぶ・まいたけ) 豚肉のケチャップ炒め 里芋の煮ころがし オレンジ 牛乳 おせんべい 牛乳 マシュマロサンド	きのこの炊き込みご飯 味噌汁 (大根・わかめ) ミートボールフライ おくらの和え物 りんご 麦茶 ビスケット 牛乳 じゃが芋のおやき	ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鶏の唐揚げ フロッコリーのごまマヨサラダ フルーツゼリー 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット	
17	18	19	20	21	22		
10時 3時 屋 食	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ) 鶏のマーマレード焼き マセドアンサラダ バナナ 牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	カレーライス ひじきサラダ みかんヨーグルト 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 (豆腐・油揚げ) アジの塩焼き じゃが芋そぼろ煮 りんご 麦茶 ビスケット 牛乳 高野豆腐のグラタン風	スパゲティミートソース スープ (白菜・しいたけ) ほうれん草サラダ バナナ 牛乳 おせんべい 牛乳 タ焼きごはん フレンチトースト	ごはん 味噌汁 (大根・凍り豆腐) タラのチーズ焼き 野菜炒め オレンジ 麦茶 ビスケット 牛乳 フレンチトースト	スタミナ丼 味噌汁 (ほうれん草・じゃがいも) かぼちゃの甘煮 ゼリー 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット	
24	25	26	27	28	29		
10時 3時 屋 食	ごはん 味噌汁 (かぶ・油揚げ) サバのりんごソースかけ ねばねばサラダ バナナ 牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃ芋餅	ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 松風焼き かぶとフロッコリーの煮物 オレンジ 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 (大根・ほうれん草) 親子煮 キノコと野菜のバター炒め りんご 麦茶 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	ごはん 味噌汁 (かぶ・わかめ) タンドリーチキン さつま芋サラダ かき 牛乳 おせんべい 牛乳 ゼリー・食べっこ動物	パン ブラウンシチュー ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツヨーグルト かき 麦茶 ビスケット 牛乳 しらすおにぎり	ゆかりおにぎり 味噌汁 (里芋・玉葱) 豆腐ステーキ ごまっこりー バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 ビスケット	
31						10時 1時 屋 食	ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) チキンソテー 大根サラダ りんご 牛乳 ビスケット フルーツヨーグルト 白い風船

【今月の栄養給与量】

エネルギー (kcal)	500
たんぱく質 (g)	18.8
脂質 (g)	16.3
食塩相当量 (g)	1.4

※都合により変更になる場合があります