

	月	火	水	木	金	土
					1	2
風食					ごはん 味噌汁 (キャベツ・なめこ) 豚肉と根菜のゴロゴロ煮 白菜の炒め物 バナナ	ごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) サワラの漬け焼き アスパラのおかかマヨ炒め オレンジ
10時					麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時					牛乳 お好み焼き	牛乳 ビスケット
	4	5	6	7	8	9
風食		ごはん 味噌汁 (キャベツ・青梗菜) アジのおろし煮 和風サラダ ももヨーグルト	ごはん スープ (白菜・パ-コ) きのこオムレツ 花野菜ホットサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鶏のマーマレード焼き ジャーマンポテト オレンジ	ツナサンド コーンクラムチャウダー ごまっこりー バナナ	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ミートボールフライ ほうれん草のベーコンソテー フルーツゼリー
10時		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 ビスケット	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 五平餅	牛乳 ビスケット
	11	12	13	14	15	16
風食	納豆ご飯 味噌汁 (しめじ・じゃが芋) 高野豆腐のオランダ煮 オースムサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・玉ねぎ) 鶏肉と大根の旨煮 納豆サラダ バナナ	ごはん すまし汁 (大根・ほうれん草) サバのみそ焼き キャベツの煮びたし みかんヨーグルト	焼きそば わかめスープ うまっこりー オレンジ	ごはん 味噌汁 (豆腐・キャベツ) ハンバーグきのこソース ほうれん草サラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参) 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 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 フレンチトースト	牛乳 ビスケット	牛乳	牛乳 あさりと青菜のごはん	牛乳 おさつケーキ	牛乳 ビスケット
	18	19	20	21	22	23
風食	ごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) 松風焼き 三色色んぴら オレンジ	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ) サワラのポテト焼き ひじきの煮物 バナナ	カレーライス スープ (白菜・しいたけ) ブロッコリーのサラダ ももヨーグルト	茸の和風スバゲティ スープ (朴ノツグ・人参) かぼちゃのマリネ オレンジ	ごはん 味噌汁 (南瓜・油揚げ) かれのいスタミナ焼 春雨と野菜のサラダ 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	
3時	牛乳 フレークマシュマロ	牛乳 ビスケット	牛乳 ジャムサンド	牛乳 とうもろこしごはん	牛乳 ひじき入りかぼちゃ芋餅	
	25	26	27	28	29	30
風食	高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁 (わかめ・じゃが芋) ささみとキャ-ツのサラダ オレンジ	ごはん すまし汁 (豆腐・わかめ) さばの味噌煮 もやしのお浸し バナナ	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) タンドリーチキン 大根のサラダ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参) ひじきと豆腐の卵焼き かぼちゃサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁 (凍り豆腐・小松菜) アジの漬け焼き 大根とコーンのサラダ ももヨーグルト	肉うどん もやしのごま和え 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 白ごまトースト	牛乳 野菜うーめん	牛乳 バナナケーキ	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)	504
たんぱく質 (g)	17.5
脂質 (g)	15.4
食塩相当量 (g)	1.2