

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
屋食			ごはん 味噌汁 (ほうれん草・豆腐) 鶏の唐揚げ 三色さっぱりサラダ みかんヨーグルト	ごはん すまし汁 (あさり・小松菜) サワラのみそマヨ焼き ビーフソテー メロン	ごはん 味噌汁 (もやし・わかめ) マーボー豆腐 うまっこりー バナナ	焼うどん 味噌汁 (白菜・高野豆腐) 大根とひじきの煮物 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 マシュマロサンド	牛乳 スイートポテト	牛乳 お野菜蒸しパン	牛乳 ビスケット
	6	7	8	9	10	11
屋食	ごはん 味噌汁 (麩・ほうれん草) サバのごま焼き 野菜のミルク 煮 オレンジ	他人丼 味噌汁 (もやし・人参) パインサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (豆腐・青梗菜) 鶏肉の照焼き ポテトサラダ オレンジ	ごはん すまし汁 (白菜・わかめ) 豚肉と厚揚げのみそ煮 ほうれん草サラダ メロン	スパゲティミートソース コーンスープ ごまっこりー フルーツポンチ	わかめおにぎり 味噌汁 (里芋・玉ねぎ) 高野豆腐のオランダ煮 納豆のお浸し 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	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 バナナあん春巻き	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 夕焼けごはん	牛乳 ビスケット
	13	14	15	16	17	18
屋食	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・しめじ) 五目たまご焼き じゃがいもサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 鶏のマーレード焼き コンソメ炒め パイン	ごはん 味噌汁 (キャベツ・椎茸) 豆腐の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 バナナ	ごはん 味噌汁 (さつまいも・いんげん) タラのトマト煮込み キャベツとりんごのヨーグルトサラダ メロン	ごはん スープ (わか・玉ねぎ) あさりハンバーグ 花野菜ホットサラダ オレンジ	焼きそば 味噌汁 (小松菜・南瓜) 大根サラダ 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 あんぱん	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	牛乳 ビスケット
	20	21	22	23	24	25
屋食	ごはん 味噌汁 (しめじ・小松菜) サワラの鍋照焼 ねばねばサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・舞茸) ミートボールフライ スパツナサラダ メロン	パン 具沢山ミルクスープ マカロニと鶏肉のガッツアップ 炒め バナナ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・青梗菜) 豚肉の卵とじ もやしのオムレツ炒め オレンジ	高野豆腐のそぼろごはん すまし汁 (小松菜・わかめ) みそドレッシングサラダ ももヨーグルト	ゆかりおにぎり 味噌汁 (もやし・玉ねぎ) サバの漬け焼き サツマイものミルク 煮 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 南瓜のあべかわ	牛乳 ビスケット	牛乳 みそ焼きおにぎり	牛乳 さつまいものオレンジ煮	牛乳 白ごまトースト	牛乳 ビスケット
	27	28	29	30		
屋食	ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・小松菜) 回鍋肉 大根とコーンのサラダ オレンジ	納豆ご飯 味噌汁 (ほうれん草・もやし) アジの塩焼き のりっこりー バナナ	ごはん 味噌汁 (白菜・高野豆腐) 白身魚のコーンクリーム焼き じゃがバターコーン オレンジ	ごはん 味噌汁 (豆腐・チンゲン菜) 豚肉の甘酢炒め さつまいもサラダ 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		
3時	牛乳 じゃが芋のおやき	牛乳 にんじんジャムサンド	牛乳 ナポリタン	牛乳 カクテルゼリー・動物ビスケット		

※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)	19.2
脂質 (g)	16.8
食塩相当量 (g)	1.3