

# 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
御飯 味噌汁(キャベツ、なると) 豚肉の生姜焼 ビーフンのソテー オクラと長芋の和え物 キウイフルーツ (580kcal) ととやき	御飯 味噌汁(絹揚げ、絹さや) 鶏の唐揚げ ひじきのソテー キャベツの塩昆布和え (618Kcal)	御飯 味噌汁(かぶ、かぶの葉) 焼魚香味しょうゆかけ 白菜の炒め物 ごぼうのごまよごし パイナップル (533kcal)	きつねうどん さくらシューマイ キャベツとハムの中華和え オレンジ (466Kcal)	五目うどん 煮豆 大根サラダ オレンジ (546Kcal)	御飯 味噌汁(いんげん) 松風焼き かにかまのあんかけ豆腐 ワラビのからし醤油 (506kcal)
9	10	11	12	13	14
御飯 味噌汁(板麩、絹さや) 揚げ魚のおろし煮 いんげんのソテー 春雨の酢の物 (554kcal)	さんま蒲焼丼 すまし汁(そうめん、水菜) じゃが芋のホワイトソース焼き ごぼうのおかか和え 漬物(べつたら漬) オレンジ (628kcal)	正油ラーメン 焼ギョーザ ごまだれキャベツ バナナみかん (567kcal)	御飯 味噌汁(ふき) いわしの梅煮 さつまいもの葛煮 ブロッコリーのドレッシングかけ (516kcal)	御飯 味噌汁(卵) 肉豆腐 ワラビのソテー 白菜のツナ和え パイナップル (562kcal)	おにぎり つみれ汁 キャベツの卵炒め チンゲン菜のごまよごし キウイフルーツ (557kcal)
ロールケーキ	プチクッキー	カスタードワッフル	桜の和菓子	きなこ黒蜜のパンケーキ	チョコマーブルケーキ
16	17	18	19	20	21
御飯 ハヤシライス カリフラワーのドレッシングかけ 福神漬け フルーツポンチ (610kcal)	南瓜のホワイトソース焼き もやしとささみ和え オレンジ ★麺の選択(五目) ①そば ②うどん ③そうめん (481kcal) (441kcal) (461kcal)	焼肉丼 すまし汁(しじみ) ギョーザのスープ煮 春雨の酢の物 パイナップル (579kcal)	御飯 味噌汁(絹揚げ、しろ) 天ぷら 五目旨煮 玉子豆腐 黄桃缶 (609kcal)	御飯 味噌汁(玉葱、なると) 鮭の味噌マヨ焼 大豆煮 いんげんの生姜和え (546kcal)	御飯 味噌汁(キャベツ) 刺身(ネギトロ) 肉じゃが 大根の甘酢漬 バナナみかん (609kcal)
どら焼き	カップケーキ	和菓子	スイートポテト	アセロラゼリー	栗入りまんじゅう
23	24	25	26	27	28
わかめそば えびシューマイ 胡瓜のサラダ 苺 (483kcal)	御飯 味噌汁(豆腐、青じそ) 肉炒め(ホットプレート) がんもの煮付け 長芋の千切り (570kcal)	御飯 味噌汁(あさり) 茶碗蒸し 五色なます ★選択メニュー★ ①コロッケ盛り合わせ (618Kcal) ②エビマヨ (548Kcal) ①豚の角煮 (898Kcal)	鶏の照り焼き丼 すまし汁(もずく) マカロニの和風炒め 白菜の和え物 みかん缶 (533kcal)	御飯 カレーライス 千切りサラダ 福神漬け 黄桃缶 (602kcal)	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 豚肉の味噌漬け焼き かぶの炒め煮 カリフラワーのわさび和え (525kcal)
カスタードケーキ	よもぎまんじゅう	抹茶ボーロ	チョコレートワッフル	黒糖まんじゅう	ととやき
30					
おにぎり 豚汁 さくらシューマイ 春菊と菊の和え物 パイナップル (566kcal)					
きなこ黒蜜のパンケーキ					