



| 4(月)  |   |      |     |     | 5(火)   |      |      |     |  | 6(水)  |      |     |  |      | 7(木)  |     |  |      |      | 8(金)  |   |      |      |     | 9(土)  |  |  |  |  |
|-------|---|------|-----|-----|--|------|------|-----|--|-------|------|-----|--|------|-------|-----|--|------|------|-------|---|------|------|-----|-------|--|--|--|--|
| 昼食    | ごはん<br>八宝菜<br>しゅうまい<br>チンゲン菜のナムル<br>イチゴムース<br>中華スープ |      |     |     | ごはん<br>鱈の西京漬け焼き<br>筍の煮物<br>春菊のお浸し<br>マンゴー缶<br>すまし汁           |      |      |     | ポークカレー<br>スパゲティーサラダ<br>白桃缶<br>香の物<br>コンソメスープ         |       |      |     | ごはん<br>アジの生姜焼き<br>大根の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>オレンジ<br>味噌汁  |      |       |     | 親子丼<br>茄子の煮物<br>白菜のしそ和え<br>ぶどうゼリー<br>味噌汁                       |      |      |       | ごはん<br>カニクリームコロッケ<br>竹輪と昆布の煮物<br>菜の花の胡麻和え<br>黄桃缶<br>味噌汁 |      |      |     |       |  |  |  |  |
|       | 492   | 18.3 | 9.1 | 2.4 | 456  | 19.6 | 9.8  | 3.0 | 540  | 15.5  | 13.1 | 3.0 | 462  | 27.4 | 7.7   | 2.0 | 542  | 15.0 | 17.8 | 2.6   | 491   | 13.5 | 9.6  | 2.7 |       |  |  |  |  |
|       |   |      |     |     |  |      |      |     |  |       |      |     |  |      |       |     |  |      |      |       |   |      |      |     |       |  |  |  |  |
| おやつ   | あん巻き  |      |     |     | メロンゼリー   |      |      |     | バニラババロア  |       |      |     | 黒糖寒天   |      |       |     | じゃがバター   |      |      |       | コーヒーサンドモカ   |      |      |     |       |  |  |  |  |
|       | 120   | 1.8  | 0.9 | 0.1 | 40   | 0.0  | 0.1  | 0.0 | 76   | 2.0   | 2.6  | 0.0 | 68   | 0.4  | 1.2   | 0.0 | 55   | 0.8  | 4.3  | 0.2   | 93  | 1.2  | 4.1  | 0.1 |       |  |  |  |  |
| 11(月) |   |      |     |     | 12(火)  |      |      |     |  | 13(水) |      |     |  |      | 14(木) |     |  |      |      | 15(金) |   |      |      |     | 16(土) |  |  |  |  |
| 昼食    | 肉うどん<br>大根のゆずみそかけ<br>春菊の和え物<br>白桃缶<br>ゆかりごはん        |      |     |     | ごはん<br>鶏肉の香草焼き<br>ポトフ<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>バナナ<br>味噌汁       |      |      |     | ごはん<br>赤魚の甘辛焼き<br>がんもの煮物<br>いんげんのお浸し<br>桃のムース<br>味噌汁 |       |      |     | ハヤシライス<br>カルボナーラパスタサラダ<br>みかん缶<br>香の物<br>コンソメスープ     |      |       |     | ごはん<br>はんぺんフライ<br>南瓜のいとし煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>パイ缶<br>味噌汁         |      |      |       | ごはん<br>サバの味噌焼き<br>筍の塩炒め<br>オクラのわさび和え<br>青りんごゼリー<br>すまし汁 |      |      |     |       |  |  |  |  |
|       | 391   | 13.3 | 2.7 | 3.0 | 479  | 22.3 | 8.1  | 2.8 | 486  | 22.8  | 10.1 | 2.9 | 497  | 13.8 | 13.1  | 3.4 | 500  | 14.7 | 5.8  | 2.8   | 528   | 17.3 | 18.1 | 2.5 |       |  |  |  |  |
|       |   |      |     |     |  |      |      |     |  |       |      |     |  |      |       |     |  |      |      |       |   |      |      |     |       |  |  |  |  |
| おやつ   | プリン   |      |     |     | イチゴババロア  |      |      |     | ホットケーキサンド  |       |      |     | 抹茶ゼリー  |      |       |     | 黒糖寒天   |      |      |       | ロールちゃん  |      |      |     |       |  |  |  |  |
|       | 113   | 4.4  | 5.2 | 0.1 | 76   | 2.0  | 2.6  | 0.0 | 95   | 1.4   | 4.8  | 0.2 | 50   | 0.2  | 0.0   | 0.0 | 68   | 0.4  | 1.2  | 0.0   | 65  | 0.9  | 3.3  | 0.1 |       |  |  |  |  |
| 18(月) |   |      |     |     | 19(火)  |      |      |     |  | 20(水) |      |     |  |      | 21(木) |     |  |      |      | 22(金) |   |      |      |     | 23(土) |  |  |  |  |
| 昼食    | ごはん<br>タラの生姜焼き<br>里芋の煮物<br>いんげんの胡麻和え<br>オレンジ<br>味噌汁 |      |     |     | ごはん<br>揚げ鶏の南蛮ソース<br>高野豆腐の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>フルーツカクテル缶<br>味噌汁 |      |      |     | ちゃんぽんラーメン<br>水餃子<br>マンゴープリン<br>青菜ごはん                 |       |      |     | ごはん<br>カレーの煮つけ<br>茄子の炒め物<br>チンゲン菜の柚子和え<br>黄桃缶<br>味噌汁 |      |       |     | ごはん<br>ハンバーグ(トマトソース)<br>大根のコンソメ煮<br>もやしのお浸し<br>マスカットゼリー<br>味噌汁 |      |      |       | 生姜ごはん<br>ブリの照焼き<br>蓮根と昆布の煮物<br>菜の花のポン酢和え<br>パイ缶<br>味噌汁  |      |      |     |       |  |  |  |  |
|       | 443   | 20.7 | 3.6 | 2.1 | 489  | 19.1 | 9.8  | 2.6 | 442  | 18.6  | 7.7  | 2.8 | 458  | 21.7 | 8.1   | 2.1 | 525  | 20.9 | 14.1 | 2.3   | 507   | 19.9 | 11.6 | 3.0 |       |  |  |  |  |
|       |   |      |     |     |  |      |      |     |  |       |      |     |  |      |       |     |  |      |      |       |   |      |      |     |       |  |  |  |  |
| おやつ   | 桃のゼリー   |      |     |     | シフォンケーキ  |      |      |     | バナナスペシャル   |       |      |     | チョコババロア  |      |       |     | ロールちゃん   |      |      |       | 豆乳プリン   |      |      |     |       |  |  |  |  |
|       | 61  | 0.2  | 2.0 | 0.0 | 76   | 1.8  | 2.1  | 0.1 | 134  | 1.9   | 5.3  | 0.1 | 76   | 2.0  | 2.6   | 0.0 | 83   | 12.2 | 4.2  | 0.1   | 60  | 1.9  | 1.0  | 0.0 |       |  |  |  |  |
| 25(月) |   |      |     |     | 26(火)  |      |      |     |  | 27(水) |      |     |  |      | 28(木) |     |  |      |      | 29(金) |   |      |      |     | 30(土) |  |  |  |  |
| 昼食    | ごはん<br>白身魚フライ<br>切干大根の煮物<br>春菊のお浸し<br>マンゴー缶<br>味噌汁  |      |     |     | ひき肉カレー<br>ポテトサラダ<br>香の物<br>パインムース<br>コンソメスープ                 |      |      |     | ごはん<br>鱈の梅肉焼き<br>ひじきの煮物<br>チンゲン菜の胡麻和え<br>みかん缶<br>味噌汁 |       |      |     | ごはん<br>豚肉の味噌炒め<br>卵の花<br>菜の花のしそ和え<br>イチゴゼリー<br>すまし汁  |      |       |     | かけそば(具4種入り)<br>イカ団子の白煮<br>長芋のわさび和え<br>フルーツカクテル缶<br>わかめごはん      |      |      |       | ごはん<br>鶏肉のBBQソース<br>南瓜の煮物<br>ほうれん草の磯和え<br>バナナ<br>味噌汁    |      |      |     |       |  |  |  |  |
|       | 433   | 14.1 | 5.7 | 2.4 | 517  | 13.3 | 16.0 | 3.0 | 495  | 22.8  | 11.2 | 2.1 | 529  | 20.1 | 12.0  | 1.9 | 453  | 16.0 | 11.1 | 2.7   | 491   | 21.6 | 5.5  | 2.7 |       |  |  |  |  |
|       |   |      |     |     |  |      |      |     |  |       |      |     |  |      |       |     |  |      |      |       |   |      |      |     |       |  |  |  |  |
| おやつ   | 黒糖ふかし   |      |     |     | スイスロール   |      |      |     | 黒糖寒天   |       |      |     | ホットケーキサンド  |      |       |     | プリン  |      |      |       | ようかん  |      |      |     |       |  |  |  |  |
|       | 100   | 2.0  | 0.1 | 0.4 | 89   | 1.4  | 3.6  | 0.1 | 33   | 0.2   | 0.0  | 0.0 | 69   | 1.1  | 3.5   | 0.2 | 137  | 4.4  | 5.2  | 0.1   | 78  | 3.9  | 0.2  | 0.0 |       |  |  |  |  |

※材料の仕入れの状況により、献立を変更することがありますので、予めご了承下さい