



	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
昼食	ごはん 八宝菜 しゅうまい チンゲン菜のナムル イチゴムース 中華スープ	ごはん 鰯の西京漬け焼き 筍の煮物 春菊のお浸し マンゴー缶 すまし汁	ポークカレー スパゲティーサラダ 白桃缶 香の物 コンソメスープ	ごはん アジの生姜焼き 大根の煮物 ほうれん草のお浸し オレンジ 味噌汁	親子丼 茄子の煮物 白菜のしそ和え ぶどうゼリー 味噌汁	ごはん カニクリームコロッケ 竹輪と昆布の煮物 菜の花の胡麻和え 黄桃缶 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	じやがバター	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 大根のゆずみそかけ 春菊の和え物 白桃缶 ゆかりごはん	ごはん 鶏肉の香草焼き ポトフ ブロッコリーのドレッシング和え バナナ 味噌汁	ごはん 赤魚の甘辛焼き がんもの煮物 いんげんのお浸し 桃のムース 味噌汁	ハヤシライス カルボナーラパスタサラダ みかん缶 香の物 コンソメスープ	ごはん はんぺんフライ 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のおかか和え パイン缶 味噌汁	ごはん サバの味噌焼き 筍の塩炒め オクラのわさび和え 青りんごゼリー 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 タラの生姜焼き 里芋の煮物 いんげんの胡麻和え オレンジ 味噌汁	ごはん 揚げ鶏の南蛮ソース 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツカクテル缶 味噌汁	ちゃんぽんラーメン 水餃子 マンゴープリン 青菜ごはん	ごはん カレイの煮つけ 茄子の炒め物 チンゲン菜の柚子和え 黄桃缶 味噌汁	ごはん ハンバーグ(トマトソース) 大根のコンソメ煮 もやしのお浸し マスカットゼリー 味噌汁	生姜ごはん ブリの照焼き 蓮根と昆布の煮物 菜の花のポン酢和え パイン缶 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 白身魚フライ 切干大根の煮物 春菊のお浸し マンゴー缶 味噌汁	ひき肉カレー ポテトサラダ 香の物 パインムース コンソメスープ	ごはん 鰯の梅肉焼き ひじきの煮物 チンゲン菜の胡麻和え みかん缶 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 卵の花 菜の花のしそ和え イチゴゼリー すまし汁	かけそば(具4種入り) イカ団子の白煮 長芋のわさび和え フルーツカクテル缶 わかめごはん	ごはん 鶏肉のBBQソース 南瓜の煮物 ほうれん草の磯和え バナナ 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