



献立表



	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	マルロ-30g×2 黄桃缶 牛乳	レースンドッパ オレンジ 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	ワッサンデニッシュ バナナ 牛乳	ミルクツイスト りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー ミカン缶 牛乳	カスタードクリームパン パイナップル 牛乳
昼食	米飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆サラダ 小松菜とツナの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブリの塩焼き シロナの和え物 大根のそぼろ炒め 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり 冷麺（ごまだれ） 蒸し焼売 小松菜のからしあえ	米飯 マスの味噌煮 里芋の煮物 レタスとかにかまのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 油淋鶏（ユーリンチー） アスパラと小柱のバター醤油炒め ピーチゼリー 中華スープ	米飯 ホキの梅マヨ焼き 牛蒡のきんぴら 白菜と胡瓜のサラダ かき玉汁 ふりかけ	オムライス ブロッコリーの炒め物 オクラの胡麻和え コンソメスープ
夕食	米飯 鯖の山椒焼き 白菜と貝柱の梅ドレあえ 厚揚げの煮物 つば漬	米飯 チキンのピザ風味焼き さつまいもとレーズンのサラダ 青梗菜とハムの炒め物 赤かつぱ漬	米飯 ほっけの甘辛ネギ焼き 青梗菜とかまぼこの中華あえ 味噌汁 シソの実漬	米飯 他人煮 三度豆のゴマあえ 切干大根煮 刻みたくあん	米飯 鰯の焼き浸し 胡瓜とハムのサラダ 長芋の煮物 ピーマン漬	米飯 回鍋肉 シロナとソーセージのサラダ じゃが芋の炒め物 青かつぱ漬	米飯 シルバーの生姜焼き インゲンの青じそドレあえ ナスの煮物 シuba漬
3時	チョコババロア 紅茶	しっとり饅頭（吹雪） お茶	マフケーキ（1/2） 紅茶	黒ボー お茶	ふわふわワッフル（宇治抹茶） コーヒー	どらやき お茶	キャラット蒸しパン 紅茶
	エネルギー 1670kcal 蛋白質 60.2g 脂質 49.5g 炭水化物 240.3g 食塩 6.1g 食物繊維 12.4g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 61.1g 脂質 50.3g 炭水化物 222.5g 食塩 5.8g 食物繊維 11.4g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 59.8g 脂質 45.3g 炭水化物 230.2g 食塩 7.9g 食物繊維 10.2g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 58.1g 脂質 40.7g 炭水化物 241.4g 食塩 5.7g 食物繊維 14.1g	エネルギー 1675kcal 蛋白質 55.8g 脂質 60.4g 炭水化物 218g 食塩 5.4g 食物繊維 6.7g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 52.4g 脂質 49.3g 炭水化物 230.7g 食塩 5.7g 食物繊維 12.7g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 51.1g 脂質 51.2g 炭水化物 230.2g 食塩 6.2g 食物繊維 12.6g
	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	レーズンペストリー 白桃缶 牛乳	クリームエスカルゴ オレンジ 牛乳	ストロベリーツイスト 洋ナシ缶 牛乳	黒糖ロールパン バナナ 牛乳	ワッサンデニッシュ りんご缶 牛乳	マルロ-30g×2 ミカン缶 牛乳	バターシュガーコッパ パイナップル 牛乳
昼食	米飯 マスの蒸し焼きトマトソース シロナのお浸し かき揚げとベーコンの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 タンドリーチキン風 小松菜と卵の炒め物 胡瓜とかにかまの中華サラダ 中華スープ ふりかけ	米飯 白身魚のムニエル 大根のわさびあえ たけのこの甘辛炒め 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり ひやむぎ ごぼうのかき揚げ 大根となめ茸の和え物	* * 松花堂弁当 * * かき揚げ さわらの金山寺味噌焼き 冬瓜のあんかけ 胡瓜の梅和え すまし汁	米飯 ハムカツ 野菜サラダ 茄子のそぼろ炒め 清汁 ふりかけ	米飯 ホッケの塩焼き さつまいもの煮物 白菜サラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 肉じゃが ブロッコリーとかにかまのサラダ 大根の生姜醤油炒め シuba漬	米飯 あじのごま焼き ブロッコリーの和風サラダ 山菜の炒め煮 桜漬	米飯 牛肉と豆腐の煮物 白菜の昆布あえ ピーマンと焼き豚の炒め物 たくあん	米飯 メバルの山椒焼き もやしとわかめの胡麻和え 味噌汁 青かつぱ漬	米飯 チーズハンバーグ 法連草の中華和え エリンギの炒め物 しその実漬	米飯 ブリの煮つけ シロナとツナのゆずかつおあえ 大根の煮物 赤かつぱ漬	米飯 鶏肉のおろし煮 青梗菜とツナのゆず醤油あえ 蓮根の炒め物 ピーマン漬
3時	黒糖蒸しパン お茶	焼きドーナツ（チョコ） 紅茶	味噌饅頭 お茶	ハムロール コーヒー	煉りきり（ひまわり） お茶	カフェオレゼリー 紅茶	かぼちゃ饅頭 お茶
	エネルギー 1686kcal 蛋白質 54.4g 脂質 48.9g 炭水化物 254.3g 食塩 6.1g 食物繊維 16.5g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 58.1g 脂質 52.2g 炭水化物 207g 食塩 7g 食物繊維 10.2g	エネルギー 1619kcal 蛋白質 50g 脂質 58g 炭水化物 218.7g 食塩 5.6g 食物繊維 11.7g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 47.4g 脂質 42.1g 炭水化物 242.8g 食塩 7.4g 食物繊維 10.9g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 55g 脂質 51.8g 炭水化物 210g 食塩 7.3g 食物繊維 11.2g	エネルギー 1640kcal 蛋白質 53.5g 脂質 56.2g 炭水化物 222.6g 食塩 6.9g 食物繊維 9.2g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 55.6g 脂質 43.5g 炭水化物 249.2g 食塩 6.2g 食物繊維 12.6g