

<献立表>



	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	ミニ山シュガー 黄桃缶 牛乳	カスタードクリームパン オレンジ 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	NEGRロール30g×2 バナナ 牛乳	チョコカスター りんご缶 牛乳	ワッパンニッシュ ミカン缶 牛乳	ミルクツイスト パイ 牛乳
昼食	米飯 チーズハンバーグ 棒棒鶏 アスパラとフランクの炒めもの コンソメスープ ふりかけ	米飯 ブりの胡麻漬け焼き 切干大根煮 マカロニサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 チキンのピザ風味焼き シロナの和え物 小松菜とツナの炒め物 中華スープ ふりかけ	ゴマ塩おにぎり 味噌ラーメン 焼き餃子 おくらのピーナッツあえ	米飯 肉団子の酢豚風 アスパラと小柱のバター醤油炒め スパゲッティサラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 鯖のムニエル さつま芋とレーズンのサラダ 大根のそぼろ炒め 味噌汁 ふりかけ	ハヤシライス 水菜のサラダ 青りんごゼリー 福神漬
夕食	米飯 シルバーの煮つけ 白菜と貝柱の梅ドレあえ さつま芋のバター醤油炒め つぼ漬	米飯 中華風あんかけ豆腐 三度豆のゴマあえ ひき肉と豆苗のニョク炒め 刻みたくあん	米飯 ほっけの甘辛ネギ焼き 白菜とかまぼこの中華あえ 里芋の煮物 シソの実漬	米飯 チキンかつ シロナとソーセージのサラダ 清汁 青かっぱ漬	米飯 マスのピリ辛焼き 胡瓜とかにかまのサラダ 長芋の煮物 ピーマン漬	米飯 豚肉の炒め物トマトソース 大豆サラダ 青梗菜とハムの炒め物 赤かっぱ漬	米飯 タラの梅マヨ焼き インゲンの青じそドレあえ 具たくさん汁 シバ漬け
3時	チョコバウム コーヒー	しっとり饅頭(吹雪) お茶	あんずケーキ 紅茶	抹茶蒸しパン お茶	ヨーグルトバナナアストロベリーソース コーヒー	白こしあん饅頭 お茶	バタークッキー 紅茶
	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 55.6 g 炭水化物 250.4 g 食塩 6.5 g 食物繊維 10.6 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 54.0 g 炭水化物 233.4 g 食塩 5.9 g 食物繊維 12.3 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 53.3 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.5 g 食物繊維 11.8 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 52.1 g 炭水化物 230.1 g 食塩 8.3 g 食物繊維 12.8 g	エネルギー 1695 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 57.4 g 炭水化物 253.0 g 食塩 6.9 g 食物繊維 9.2 g	エネルギー 1646 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 65.7 g 炭水化物 220.6 g 食塩 5.6 g 食物繊維 12.2 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 63.5 g 炭水化物 219.9 g 食塩 5.7 g 食物繊維 10.1 g
	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
朝食	レーズンペストリー 白桃缶 牛乳	チョコカスター オレンジ 牛乳	マルロール30g×2 洋ナシ缶 牛乳	黒糖ロールパン バナナ 牛乳	ストロベリーツイスト りんご缶 牛乳	バターシュガーココア ミカン缶 牛乳	クリームエスカルゴ パイ 牛乳
昼食	菜飯おにぎり 月見そば 小柱のかき揚げ きゅうりのなめ茸和	米飯 回鍋肉 北海道産鮭入りクリーミーコロッケ 胡瓜のキムチあえ 中華スープ ふりかけ	米飯 鰯のそぼろ丼 おろし和え いちごムース 赤だし	米飯 豚肉と豆腐の煮物 シロナのお浸し 三度豆とカワラワの炒め物 清汁 ふりかけ	米飯 ブリ大根 キャベツの昆布あえ じゃが芋とベーコンの炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 まんぞくコロッケ 野菜サラダ 三度豆のピリ辛炒め コンソメスープ ふりかけ	米飯 鯖の七味焼き さつま芋の煮物 白菜サラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 豚肉の和風カレー焼き もやしとわかめの胡麻和え 味噌汁 青かっぱ漬	米飯 鯖の塩焼き ブロッコリーの和風サラダ 小松菜と卵の炒め物 桜漬け	米飯 肉じゃが 法蓮草の梅風味あえ エリンギの炒め物 しその実漬	米飯 ホキのチーズ焼き ブロッコリーとかにかまのサラダ ごぼうとミンチのオイスターソース炒め シバ漬け	米飯 チキンチャップ風 きゅうりのわさびあえ 茄子のそぼろ炒め たくあん	米飯 マスのネギ味噌焼き シロナとツナのゆずかつおあえ 里芋のあんかけ 赤かっぱ漬	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	☆☆十五夜☆☆ うさぎまんじゅう お茶	ハムロール 紅茶	おかしなバナナ お茶	キャロットレーズン蒸しパン コーヒー	ミルク餅(あずき) お茶	抹茶プチシュー 紅茶	どらやき(ずんだあん) お茶
	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 50.2 g 炭水化物 250.3 g 食塩 7.5 g 食物繊維 14.7 g	エネルギー 1695 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 61.8 g 炭水化物 238.0 g 食塩 6.4 g 食物繊維 11.2 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 41.8 g 炭水化物 271.7 g 食塩 5.7 g 食物繊維 24.7 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 35.1 g 炭水化物 256.1 g 食塩 6.6 g 食物繊維 14.2 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 54.3 g 炭水化物 220.2 g 食塩 6.9 g 食物繊維 13.6 g	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 47.8 g 炭水化物 254.7 g 食塩 7.1 g 食物繊維 12.2 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 52.3 g 炭水化物 231.1 g 食塩 6.6 g 食物繊維 12.2 g