

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6		
屋食	ごはん 味噌汁(小松菜・里芋) サケのポテト焼き ねばねばサラダ パン缶	ごはん 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐) ミートボールフライ もやしのマヨ和え オレンジ					ゆかりおにぎり 味噌汁(じゃが芋・玉葱) さばの塩焼き かぼちゃサラダ フルーツゼリー	
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい						麦茶 おせんべい
3時	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 ビスケット						牛乳 ビスケット
	8	9	10	11	12	13		
屋食	ごはん 味噌汁(大根・南瓜) あじの磯辺焼 青菜のおかか和え フルーツゼリー	納豆ご飯 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐) 五目たまご焼き パンサラダ オレンジ	ロールパン スープ(じゃが芋・人参) 鶏のマーマレード焼き ほうれん草のごまマヨ和え バナナ	ごはん 味噌汁(わかめ・小松菜) 豆腐ステーキ 根菜のひじき煮 オレンジ	お花畑カレー 切干大根のサラダ メロン	わかめおにぎり すまし汁(里芋・大根菜) 鶏と大根の味噌煮 うまっこりー バナナ		
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい		
3時	牛乳 マッシュマロサンド	牛乳 ビスケット	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 キャラメルポテト	麦茶・たべっこ動物 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット		
	15	16	17	18	19	20		
屋食	ごはん 味噌汁(小松菜・人参) タラのムニエル 花野菜ホットサラダ オレンジ	鶏そぼろ三色丼 味噌汁(豆腐・油揚げ) 大根とコーンのサラダ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁(キャベツ・じゃが芋) 鶏肉のパン粉焼き いんげんのバターソテー バナナ	ごはん 味噌汁(大根・わかめ) タンドリーチキン ごまっこりー みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) サワラの漬け焼き キャベツの煮浸し オレンジ	きつねうどん もやしとツナのサラダ バナナ		
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい		
3時	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 ビスケット	牛乳 かぼちゃ芋餅	牛乳 ココアトースト	牛乳 バナナあん春巻き	牛乳 ビスケット		
	22	23	24	25	26	27		
屋食	ごはん 味噌汁(キャベツ・高野豆腐) 親子煮 金平だいこん バナナ	ごはん 味噌汁(大根・ねぎ) 和風ハンバーグ 菜の花のお浸し オレンジ	ごはん 味噌汁(青梗菜・えのき) 豚肉と切干大根の炒め煮 とろとろ和え メロン	ごはん すまし汁(かぶ・油揚げ) さばの味噌煮 小松菜のごま和え バナナ	ミートソーススパゲティー スープ(しめじ・ほうれん草) さつま芋サラダ オレンジ	スタミナ丼 すまし汁(白菜・高野豆腐) オーロラサラダ パンヨーグルト		
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい		
3時	牛乳・アンパンマンせんべい フルーツゼリー	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃが芋のおやき	牛乳 きな粉トースト	牛乳 夕焼けごはん	牛乳 ビスケット		
	29	30	31					
屋食	納豆ご飯 味噌汁(キャベツ・豆腐) カレイの煮付 かぼちゃサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁(絹さや・かぶ) 豆腐のつくね焼 じゃが芋ソテー バナナ	ごはん 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 鶏の唐揚げ 三色さっぱりサラダ みかんヨーグルト					
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット					
3時	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ビスケット	牛乳 にんじんジャムサンド					

※都合により変更になる場合があります



【今月の栄養給与量】

エネルギー(kcal)	482
たんぱく質(g)	18
脂質(g)	15.8
食塩相当量(g)	1.3