


3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
御飯 563kcal すまし汁 揚げ鶏 たらの粕漬焼き ひじきの炒り煮 ミモザサラダ おろし和え 白菜の浅漬け コーヒーゼリー 雛あられ	御飯 716kcal 味噌汁 麻婆豆腐 油淋鶏(ユーリンチイ) 蒸しシューマイ カレービーフン チーズコールスローサラダ 辛子和え ソフトクッキー フルーツ(りんご)	御飯 658kcal 酒粕汁 鶏肉の山賊焼き スパニッシュオムレツ ごま金平 サラダ 納豆和え 漬物 蒸しパン フルーツ(いよかん)	御飯 642kcal 味噌汁 豚肉の香味焼 魚の土佐漬け たけのことわかめの煮物 マカロニサラダ マリネ うぐいす豆 せんべい フルーツヨーグルト	御飯 673kcal そうめん汁 モロの竜田揚げ 中華炒め かぼちゃの甘煮 チョレギサラダ 昆布茶和え おからケーキ ふのラスク
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
御飯 634kcal 味噌汁 揚げだし豆腐 タンドリーチキン 煮物 コンソメ炒め ごぼうのサラダ 梅肉和え せんべい 杏仁フルーツ	御飯 701kcal 中華スープ 魚の味噌焼 具沢山厚焼き卵 さつま揚げの卵の花炒り グリーンサラダ ミニ焼きそば うずら煮豆 フルーツ(オレンジ) 肉まん	御飯 607kcal 味噌汁 八宝菜 魚のチーズ焼 切干大根の炒り煮 マリネ 枝豆 昆布佃煮 エクレア ぶどうゼリー	御飯 622kcal 味噌汁 魚のつけ焼き 回鍋肉 じゃが芋とひき肉のカレー炒め 小松菜の煮浸し サラダ 漬物 ピザトースト 甘納豆	《お楽しみ食》 793kcal ピラフ コーンチャウダー ミートローフ 和風スパンテー ホタテ風味フライ カラフルサラダ いちごババロア ロールケーキ
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
カレーライス 679kcal わかめの中華スープ はんぺんフライ 卵ロール ハム野菜サラダ ピクルス 福神漬け プリン フルーツ(パイン)	御飯 689kcal 味噌汁 カツ煮 魚の塩麹漬け焼き 高野豆腐の含め煮 オイスターソース炒め カリフラワーのツナマヨ和え 味付け海苔 まんじゅう ヨーグルトフルーツソースがけ	御飯 663kcal 味噌汁 ポークチャップ 魚のマヨネーズ焼き 大豆の五目煮 海藻サラダ チンゲン菜のわさび和え 大根のあちゃら漬け 黒糖蒸しパン ストロベリーゼリー	御飯 762kcal 中華スープ チキン南蛮タルタルソース 肉かぼちゃ ごぼうサラダ ゆず和え 漬物 丸ぼうろ フルーツ(オレンジ)	御飯 703kcal きのこうどん たらと春雨の韓国風煮 松風焼き コロッケ ツナサラダ もやしの中華風酢の物 珈琲煮豆 メロンムース ミニどら焼き
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
御飯 594kcal 味噌汁 鶏肉のレモン風味焼き お好み焼き風厚焼き卵 たけのこのおかか煮 ほうれん草のごま和え 里芋サラダ 漬物 紅茶のシフォンケーキ ピーチゼリー	御飯 709kcal 中華風スープ 鶏肉のから揚げ 魚の味噌焼 あさりとブロッコリーの卵炒め コーンサラダ 春雨の中華風酢の物 昆布佃煮 バームクーヘン おしるこ	御飯 612kcal 味噌汁 魚の揚げ煮 卵の花炒り チンゲン菜の辛子和え 野菜のピクルス うぐいす豆 プリン フルーツ(りんご)	御飯 640kcal 味噌汁 豚肉と野菜の味噌炒め 豆腐のそぼろ煮 大根のきんぴら ポテトサラダ もやしのゆかり和え ザーサイ まんじゅう マスカットゼリー	御飯 700kcal コンソメスープ メンチカツ 魚の蒲焼き 切干大根の炒り煮 おろし和え ブロッコリーのミモザサラダ 枝豆 フルーツ(オレンジ) メープルアーモンドトースト
31日 (月)				

御飯 713kcal
味噌汁
アジフライ
刻み昆布の炒り煮
野菜のカレー炒め
菜花の辛子和え
漬物
ごま団子
豆乳ココアクッキー

●栄養成分(1ヶ月平均)
エネルギー 670 kcal
たんぱく質 24.3 g
脂質 23.0 g
炭水化物 94.5 g
塩分 3.7 g

献立は都合により変更になることがあります。