



今月の献立表



日	月	火	水	木	金	土
			1(533ｷｯｶﾘ-)	2(712ｷｯｶﾘ-)	3(709ｷｯｶﾘ-)	4(621ｷｯｶﾘ-)
			中華丼 卯の花の炒り煮 えのき和え 味噌汁 キウイフルーツ <small>さつま芋蒸しパン 玄米茶</small>	ご飯 チキングリル ひじき煮 酢の物 白味噌汁 りんご ミニ白あんぱん	ご飯 鯖の味噌煮 <small>春雨とチンゲン菜の卵とじ</small> 紅白なます けんちん汁 フルーチェ フチケーキ	霜月ご膳 親子寿司 炊き合わせ 春菊の和え物 清汁 オレンジ キウイフルーツ スイスロール
5	6(691ｷｯｶﾘ-)	7(729ｷｯｶﾘ-)	8(697ｷｯｶﾘ-)	9(627ｷｯｶﾘ-)	10(632ｷｯｶﾘ-)	11(701ｷｯｶﾘ-)
	ご飯 ホキの甘酢あん 大豆の煮もの タラモサラダ 赤だし キウイフルーツ フルーツあんみつ	ご飯 豚の塩だれ焼き 炊き合わせ 白菜の黒胡麻和え 味噌汁 いちごババロア <small>クリームコンフェ 玄米茶</small>	ご飯 ミートローフ ゴボウの甘辛煮 コールスローサラダ 粕汁 バナナ ミニ肉まん	チキンカレー 厚揚げのあんかけ カリフラワーの胡麻和え 福神漬 らっきょう オレンジ 豆蒸しパン	松花堂弁当 赤飯 <small>メルルーサの柚香焼き</small> 味噌田楽 甘酢漬け かきたま汁 りんご 柿 ドーナッツ	ご飯 肉コロッケ ピーマンの炒め煮 卵豆腐 味噌汁 バナナ バームクーヘン
12	13(731ｷｯｶﾘ-)	14(578ｷｯｶﾘ-)	15(712ｷｯｶﾘ-)	16(657ｷｯｶﾘ-)	17(640ｷｯｶﾘ-)	18(645ｷｯｶﾘ-)
	ご飯 おこのみオムレツ 茄子の煮びたし 菜の花の胡麻和え ワカメスープ オレンジ カステラ	おにぎり△ かき揚げうどん 卯の花炒り煮 ごぼうのごまサラダ キウイフルーツ フルーチェ	ハヤシライス 炒めなます <small>7ロックの辛子マヨあえ</small> 福神漬 らっきょう カルピスゼリー フッセ	ご飯 豚肉の焼肉炒め たらこスパ 大根サラダ 味噌汁 バナナ 和のパンケーキ	ご飯 鶏肉のおろしだれ キャベツの煮浸し ほうれん草の和え物 コーンポタージュスープ オレンジ 黒糖蒸しパン 玄米茶	ご飯 ほきの南蛮漬け 五目煮 おかかマヨ和え のっぺい汁 りんご しっとりまんじゅう
19	20(690ｷｯｶﾘ-)	21(638ｷｯｶﾘ-)	22(749ｷｯｶﾘ-)	23(721ｷｯｶﾘ-)	24(638ｷｯｶﾘ-)	25(595ｷｯｶﾘ-)
	ご飯 鶏の照り焼き <small>スナッフエンドウの卵とじ</small> ゆず和え 味噌汁 バナナ とら焼き	松花堂弁当 カレンダー作り 炊き込みご飯 赤魚の玉葱ソース 甘酢生姜和え 彩り盛合せ 清汁 りんご みかん チーズ蒸しパン	カレンダー作り おにぎり△ ちゃんぽんめん 薩摩芋の含め煮 青梗菜和え オレンジ ぜんざい	ご飯 とりの天婦羅 ピーマン炒め 根菜サラダ 味噌汁 キウイフルーツ フチケーキ	ご飯 照り焼きハンバーグ 高野豆腐の煮物 春菊の和え ごぼうのスープ りんご バナナカステラ <small>ココア蒸しパン 玄米茶</small>	親子丼 いとこ煮 春雨の酢の物 味噌汁 オレンジ
26	27(596ｷｯｶﾘ-)	28(708ｷｯｶﾘ-)	29(649ｷｯｶﾘ-)	30(593ｷｯｶﾘ-)		
	ご飯 海老団子 竹輪の野菜炒め 小松菜くるみ和え 豚汁 りんご フルーツヨーグルト	ご飯 鱈フライタルソース 白菜の洋風煮 ほうれん草白和え ジンジャースープ バナナ 和のパンケーキ	ご飯 鶏のさっぱり煮 ピーマン中華炒め カリフラワー酢の物 白味噌汁 キウイフルーツ 薄皮ピーナッツパン	ご飯 鱈のネギソース漬け 根菜炒め煮 もやしのナムル 春雨スープ オレンジ 人参蒸しパン 紅茶		

カロリーは普通食の昼食とおやつ合計を表示しています。メニュー、行事はやむを得ず変更になる場合がありますがご了承ください。