









	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁 (じゃが芋・絹さや) ちくわアスパラ炒め 青菜ピーナッツ和え アミの佃煮 4 2 2 kcal	ご飯 みそ汁(白菜・人参) 魚のふんわり揚の 含め煮 ブロッコリーお浸し のりの佃煮 4 2 7 kcal	食パン チョコレートサンド 牛乳(冷) スクランブルエッグ 大根サラダ 6 1 8 kcal	ご飯 みそ汁(あおさ) ゴボウの炒り煮 ほうれん草の なめ茸和え 梅びしお 3 8 5 kcal	ご飯 みそ汁 (もやし・万能ネギ) 鶏肉団子煮 カリフラワー和え たいみそ 4 4 4 kcal	レーズンロール ミニピーナッツパン 牛乳(冷) クリーム煮 スパゲティーサラダ 5 9 8 kcal	ご飯 みそ汁 (里芋・貝割菜) 卵とじ オクラおかか 鮭ふりかけ 3 9 4 kcal
昼	そぼろ丼 みそ汁 (とろろ昆布・貝割菜) なべしぎ フルーツヨーグルト  6 5 8 kcal	ご飯 みそ汁 (小松菜・ネギ) 豚肉の 焼き肉のタレ炒め 春雨サラダ オレンジ  5 7 2 kcal	ご飯 みそ汁 (玉ネギ・庄内麩) つくね焼き 切り干し大根煮 山菜のおろし和え  5 0 4 kcal	ご飯 豚汁 サンマの 大葉風味焼き 大根薄くず煮 キャベツ高菜和え  5 9 5 kcal	ご飯 すまし汁 (しいたけ・ネギ) 豚肉と厚揚げみそ炒め 小松菜と 銀糸和え 桜大根  4 7 9 kcal	ご飯 かき玉汁 鶏肉のみそ漬焼 大根さつま揚げ煮 きゅうりの酢の物  4 8 3 kcal	ご飯 中華スープ (春雨・きくらげ・万能ネギ) チンジャオロースー えび焼売 もやし和え  5 7 2 kcal
おやつ	誕生会ケーキ 1 3 0 kcal	バームクーヘン 9 4 kcal	シュークリーム 7 5 kcal	ヨーグルトケーキ 6 3 kcal	おまんじゅう 7 8 kcal	バナナプリン 9 5 kcal	りんごマフィン 1 3 5 kcal
夕	ご飯 みそ汁(豆腐・ネギ) 赤魚の煮付け 大根煮 カリフラワー酢漬  4 7 8 kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・わかめ) 豆腐ステーキの きのことソース 南瓜煮 白菜のゆず漬 5 8 7 kcal	ご飯 みそ汁 (水菜・油揚げ) 鮭の北海道焼 野菜の中華風和え 柿  5 3 1 kcal	ご飯 すまし汁 (みつば・そうめん) 鶏肉の甘酢煮 ニラ玉炒め きゅうりとかぶ塩もみ 5 2 1 kcal	赤飯 みそ汁(キャベツ) 揚げ魚甘酢あんかけ ひじきのサラダ チンゲン菜お浸し 4 8 6 kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 鯖のネギしょう油焼 冬瓜の炒め煮 白菜と塩昆布和え  5 7 2 kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) スケソウ鱈ムニエル 五目煮豆 バナナz  5 0 9 kcal

21日のチンジャオロースーは豚肉、ピーマン、たけのこ、玉ネギの中華風千切り炒めです。

