



	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(南瓜) 大根カニあんかけ 納豆 青しその実漬け 536kcal	小豆粥 鶏肉と大根煮 ほうれん草の 辛子和え 309kcal	黒糖パン ミニあんパン 牛乳(温) クリームシチュー コーンサラダ 617kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 野菜つみれ煮 キャベツのマヨ和え のりの佃煮 410kcal	ご飯 みそ汁(ポテト) 卵とじ 大根和え 鮭のふりかけ 407kcal	食パン ブルーベリージャムサンド 牛乳(温) ひき肉と大豆の ケチャップ煮 洋梨缶 634kcal	ご飯 みそ汁(小町麩) ひじきの炒り煮 ほうれん草磯辺和え うめびしお 380kcal
昼	スパゲティー ミートソース えびチャウダー ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー  602kcal	ご飯 すまし汁 (花麩みつば) 巣ごもり卵 春菊ゴマ和え オレンジ  473kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐・貝割菜) チンジャオロースー 春雨サラダ フルーツポンチ  530kcal	ご飯 みそ汁 (油揚・もやし) メバルの煮付け しぎなす きゅうりと わかめの酢の物  573kcal	ご飯 中華スープ (ニラ・なると) 酢鶏 いとこんと青菜和え 杏仁豆腐 587kcal	茶飯 おでん ブロッコリーお浸し バナナ  447kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) ほっけ焼き 里芋煮 白菜の大葉和え 462kcal
おやつ	誕生会ケーキ 155kcal	甘酒 101kcal	レモンケーキ 111kcal	やわらかおかき(塩) 40kcal	黒糖まんじゅう 69kcal	栗のババロア 138kcal	いちごバウムクーヘン 93kcal
夕	ご飯 みそ汁(キャベツ) あぶらカレイの 磯香焼き なすとピーマン炒め りんご 501kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) ぎせい豆腐 ごぼうと牛肉煮 白菜和え 559kcal	ゆかりご飯 みそ汁(里芋) 鱈の金山寺みそ焼 切り干し大根煮 ブロッコリーの おかか和え 527kcal	ご飯 みそ汁(あおさ) メンチカツ マセドアンサラダ かぶの浅漬け 614kcal	ご飯 みそ汁 (絹さや・えのき) 鱈の梅みそ蒸し 白菜の旨煮 りんご 490kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 白身魚の香味焼き レンコン白滝和え きゅうりの塩もみ 496kcal	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布・みつば) 鶏肉大根煮 じゃが芋たらこ炒め うぐいす豆甘煮 490kcal

19日は茶飯におでんになっています。

