# １ 月 の お 献 立

| | 27 日 | 28 日 | 29 日 | 30 日 | 31 日 | 1 日 | 2 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝 | ご飯<br>みそ汁(大根)<br>豚肉とレンコン煮<br>青菜しらす和え<br>かつおふりかけ<br>４４２kcal | ミニピーナッツパン<br>ミニクロワッサン<br>牛乳(温)<br>鶏肉野菜トマト煮<br>スクランブルエッグ<br>５４０kcal | ご飯<br>みそ汁(里芋)<br>焼き豆腐と麩煮<br>モロヘイヤお浸し<br>たいみそ<br>４２２kcal | ご飯<br>みそ汁(玉ネギ)<br>豆乳まる揚げ煮<br>ひじきとレンコン煮<br>鮭ふりかけ<br>４５８kcal | ご飯<br>みそ汁(豆腐)<br>肉団子煮<br>小松菜お浸し<br>のりの佃煮<br>４４６kcal | ご飯<br>みそ汁(なめこ)<br>さつま揚の卵とじ<br>昆布豆煮<br>ゆずみそ<br>kcal | ミニチョコパン<br>ミニチーズ蒸しパン<br>牛乳<br>ロールキャベツ<br>パプリカソテー<br>kcal |
| 昼 | ご飯<br>みそ汁(油揚)<br>かに玉<br>なす炒め<br>もやし和え<br>５２３kcal | ご飯<br>みそ汁(大根)<br>太刀魚の煮付け<br>南瓜のそぼろあん<br>なめことオクラ和え<br>５６０kcal | 親子丼<br>みそ汁(ほうれん草)<br>白菜のゴマ和え<br>オレンジ<br>４５５kcal | 赤飯<br>みそ汁(しいたけ)<br>魚(スケソウたら)の<br>磯辺焼<br>ぜんまい煮<br>チンゲン菜おかか和え<br>４５１kcal | かき揚げうどん<br>鶏肉と大根煮<br>ブロッコリーと<br>トマトサラダ<br>４５６kcal | ご飯<br>みそ汁(白菜)<br>鯵のゴマ焼き<br>肉じゃが<br>バナナ<br>kcal | ご飯<br>すまし汁<br>鶏の竜田揚<br>高野豆腐煮<br>チンゲン菜のお浸し<br>kcal |
| おやつ | 抹茶焼きドーナッツ<br>７３kcal | ココアワッフル<br>８３kcal | さつま芋カップケーキ<br>１０８kcal | プリン<br>５３kcal | ミニたい焼き<br>９３kcal | ミルクせんべい<br>kcal | 人参カップケーキ<br>kcal |
| 夕 | ご飯<br>すまし汁<br>(花麩・貝割菜)<br>繊肉のみそ漬焼<br>金平ゴボウ<br>黄桃缶<br>４９５kcal | ご飯<br>みそ汁<br>(わかめ・ネギ)<br>豚肉炒め<br>小松菜お浸し<br>赤かっぱ漬<br>５１１kcal | ご飯<br>ワンタンスープ<br>赤魚の中華煮<br>ピーマンと<br>たけのこ炒め<br>杏仁豆腐<br>４７１kcal | ご飯<br>みそ汁(キャベツ)<br>鶏肉の野菜あんかけ<br>インゲンソテー<br>白花豆甘煮<br>５０１kcal | ご飯<br>かき玉汁<br>鯖の塩焼き<br>里芋煮<br>白菜漬け<br>５６５kcal | ご飯<br>中華スープ<br>(えのき・人参)<br>マーボー豆腐<br>ほうれん草ナムル<br>つぼ漬け<br>kcal | ご飯<br>みそ汁<br>(おつゆ麩・青ネギ)<br>銀ひらすの照り焼<br>野菜炒め<br>もずく酢<br>kcal |