



	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(しろ菜) がんも煮 白菜のお浸し 卵ふりかけ  4 1 8 kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) ウインナー野菜炒め 大根和え 梅干し  4 5 7 kcal	黒糖ロール ミニチーズ蒸しパン 牛乳(冷) スクランブルエッグ パプリカソテー  4 8 6 kcal	ご飯 みそ汁(青菜) ハンペン野菜煮 もやし和え ゆずみそ   5 0 0 kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) 和風ポトフ 納豆 つぼ漬け  5 0 4 kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 信田煮 卵の花 たいみそ   4 1 1 kcal	食パン チョコレートサンド 牛乳(冷) カニかま入卵焼 ほうれん草ソテー  5 7 8 kcal
昼	チキンカレー 中華スープ (えのき・青ネギ) 春雨和え バナナ    5 1 5 kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) 鱈の南蛮漬 ひじき煮 ずんだ和え    6 1 7 kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 鶏肉の漬け焼 じゃが芋の たらこマヨ炒め 青菜のなめ茸和え    5 5 4 kcal	きのこの 和風スパゲティー わかめスープ ブロッコリーソテー ぶどう    4 7 4 kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 赤魚の煮付け かぶのそぼろあん 青菜とたくあん和え    4 3 2 kcal	ご飯 コンソメスープ (えのき・コーン) 鯖のソテー トマトソース ビーフソテー もやしとみつばの お浸し  5 6 2 kcal	<b>【リクエスト食】</b> ★枝豆ご飯 みそ汁(豆腐) ★ミルフィーユかつ  冬瓜煮  ひじきサラダ  6 4 4 kcal
おやつ	青りんごゼリー 6 2 kcal	チーズケーキ 5 8 kcal	彩り杏仁豆腐 6 5 kcal	いちごケーキ 9 5 kcal	ミルクプリン 7 9 kcal	バナナカステラ 1 2 1 kcal	レモンケーキ 1 0 5 kcal
夕	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 鮭フライ ほうれん草煮びたし しば漬け  5 1 9 kcal	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) えびときくらげと 卵の中華炒め ツナサラダ 白桃缶   4 7 9 kcal	ご飯 すまし汁(畑菜) 銀ヒラスの山椒焼 南瓜煮 モロヘイヤの ポン酢しょう油和え    kcal	ご飯 みそ汁(油揚) 吉野煮 豆腐しんじょうの煮物 黄桃缶   5 7 6 kcal	ご飯 中華スープ (ほうれん草) スペイン風オムレツ じゃが芋煮 春雨サラダ  5 9 1 kcal	ご飯 すまし汁(わかめ) 白身魚の磯辺焼 里芋の煮ころがし 昆布豆   5 2 9 kcal	ご飯 みそ汁(大根) 豚肉とレンコン煮 マセドアンサラダ パイン缶   5 0 7 kcal

今月のリクエスト食は8日「枝豆ご飯」と「鶏のミルフィーユかつ」です。ミルフィーユかつは鶏薄切り肉が重なったカツです。

