

| | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
|-----|--|--|--|---|---|---|---|
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝 | ご飯 みそ汁(白菜) 豆腐と麩の煮物 昆布煮 鮭ふりかけ 4 5 0 kcal | ご飯 みそ汁(じゃが芋) つみれ煮 小松菜和え 卵ふりかけ 4 4 7 kcal | ご飯 みそ汁(もやし) 挽肉の湯葉巻煮 じゃが芋金平 のりの佃煮 4 7 6 kcal | チョコブレッド ミニクリームパン 牛乳(冷) 肉団子甘酢煮 カリフラワーサラダ 4 3 3 kcal | ご飯 みそ汁(南瓜) 五目卵焼き おからサラダ たらこふりかけ 4 6 7 kcal | ご飯 みそ汁(南瓜) 豆乳まる揚煮 オクラおかか和え ゆずみそ 4 3 1 kcal | 食パン いちごソースサンド 牛乳(冷) ロールキャベツ 青菜マリネ 5 2 2 kcal |
| 昼 | ソース焼きそば 中華スープ (玉ネギ・コーン) 冬瓜の冷やし鉢 たこ焼き  5 1 3 kcal | ご飯 みそ汁(なめこ) ハンバーグ おろしポン酢 里芋煮 もやし和え  5 9 7 kcal | ご飯 人参スープ かに玉 オクラ長芋納豆和え アロエヨーグルト  5 6 6 kcal | 【季節の変わりご飯】 ★トマトの 炊き込みご飯 コンソメスープ (ミックスベジタブル) 鶏肉のオープン焼 菜種和え ゼリー入り フルーツポンチ 5 9 5 kcal | ご飯 みそ汁 (庄内麩・葉大根) カニクリームコロッケ 切り干し大根煮 とろろ  5 8 9 kcal | ご飯 すまし汁(そうめん) 松風焼き 焼豆腐のあんかけ 小松菜お浸し  5 3 2 kcal | ご飯 みそ汁(豆腐) 鶏肉の照り焼 高野豆腐煮 トマトサラダ  5 6 0 kcal |
| おやつ | チョコバナナ 8 5 kcal | シベリア 7 5 kcal | 桃ゼリー 5 8 kcal | いちごブルーチェ 4 2 kcal | りんごケーキ 1 1 1 kcal | コーヒーゼリー 6 1 kcal | どら焼き 1 1 2 kcal |
| 夕 | ご飯 みそ汁(おつゆ麩) スケソウダラの ゆずみそ焼 大根炒め煮 金時豆甘煮  4 7 9 kcal | ご飯 すまし汁(オクラ) 豆腐チャンプル もずく酢 つぼ漬け  4 4 6 kcal | ご飯 みそ汁(しめじ) ポークビーンズ さつま揚げと青菜炒め 赤かつば漬 4 9 1 kcal | ご飯 みそ汁 (しいたけ) ホキの漬け焼 レンコンソーテー 洋梨缶  5 8 2 kcal | ご飯 すまし汁(花麩) 肉と厚揚げのみそ炒め さつま芋サラダ モロヘイヤの和え物  5 6 2 kcal | ご飯 コンソメスープ (インゲン・コーン) 白身魚のピカタ チンゲン菜ナムル みかん缶  4 6 9 kcal | ご飯 みそ汁(油揚げ) カレイのマヨ焼き 金平ゴボウ わさび和え  5 3 9 kcal |

今月の季節の変わりご飯は、12日「トマトの炊き込みご飯」です、トマトの他にコーンとベーコン入りです。