

	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(大根) 黒酢肉団子 パプリカソテー たらこふりかけ  400kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) あんかけオムレツ 金平ゴボウ のりの佃煮  434kcal	ご飯 みそ汁(白菜) レンコン煮 梅おかか和え 卵ふりかけ  425kcal	バターロール ミニあんパン 牛乳(冷) えびのチャウダー きのこと炒め   437kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 鶏肉と白菜の炒め煮 昆布豆煮 かつおふりかけ  407kcal	食パン メープルシロップサンド 牛乳(冷) チキン照り焼風 野菜のスープ煮  612kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 野菜巾着煮 納豆 青かつば漬  461kcal
昼	ご飯 みそ汁(小松菜) 豚肉生姜焼き 山菜炒め 海藻サラダ   498kcal	冷やし山菜そば ひじき煮 インゲンくるみ和え 西瓜   463kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 赤魚の煮付け 人参そぼろ炒め めかぶの酢の物   473kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 鯖の塩焼き ぜんまい煮 チーズ入南瓜サラダ   665kcal	ご飯 中華スープ (オクラ・ネギ) ジャーチャントウフ 家常豆腐 ツナポテトサラダ 杏仁デザート   561kcal	赤飯 みそ汁(モロヘイヤ) えびカツ 五目豆煮 オクラとみょうが和え   544kcal	ご飯 けんちん汁 メンチカツ しらたきの炒め煮 きゅうりとわかめの 酢の物   536kcal
おやつ	たい焼き 93kcal	ヨーグルトケーキ 63kcal	いちごムース 66kcal	蒸しパン 98kcal	ココアワッフル 83kcal	クレープ 205kcal	ムースシュー 75kcal
夕	ご飯 みそ汁(花麩) ホキのチーズ焼 切り干し大根煮 青かつば漬   446kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) シーフードと 春雨中華煮 さつま芋の バターしょう油煮 オクラのポン酢和え  575kcal	ご飯 すまし汁 (きのこ・青ネギ) 生揚げと青菜の オイスターソース煮 なす煮 小松菜お浸し  kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 銀ヒラスの照り焼 ちくわときゅうりの ピリ辛ナムル りんご缶   490kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆腐ハンバーグ マーボー春雨 フルーツカクテル   526kcal	ご飯 コンソメスープ (えのき) デミグラスソース ハンバーグ インゲンソテー 白桃缶  513kcal	ご飯 すまし汁(しめじ) 千草焼 なす田楽 桜漬け   521kcal

今月の赤飯は28日に入っています。