

| 月   | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  |   |   |   |   |  |   |
|---|--|--|---|---|--|---|---|---|---|--|---|
|      |  | <b>他人丼</b><br>冬瓜のかにあんかけ<br>キャベツのおかか和え<br>味噌汁<br>☆おやつ☆<br>手作りフレンチトースト   | <b>1</b><br>カロリー<br>563<br>塩分<br>2.9<br>カロリー<br>125           | 白身魚のタルタル焼き<br>長芋の煮物<br>しろ菜のお浸し<br>ご飯・すまし汁・果物<br>☆おやつ☆<br>梅ゼリー             | <b>2</b><br>カロリー<br>561<br>塩分<br>2.8<br>カロリー<br>39                 | <b>チャプチェ</b><br>茄子の揚げ浸し<br>韓国風サラダ<br>ご飯・スープ・果物<br>☆おやつ☆<br>酒まんじゅう               | <b>3</b><br>カロリー<br>672<br>塩分<br>3.2<br>カロリー<br>68  | <b>タラのおろし煮</b><br>きんぴらごぼう<br>胡瓜とエビのわさび酢和え<br>ご飯・すまし汁・果物<br>☆おやつ☆<br>カステラ              | <b>4</b><br>カロリー<br>580<br>塩分<br>2.7<br>カロリー<br>73  |  |   |
|   |  | <b>6</b><br>カロリー<br>613<br>塩分<br>3.3<br>カロリー<br>43                     | <b>すき焼き風煮</b><br>もやし炒め<br>温泉卵<br>ご飯・味噌汁・果物<br>☆おやつ☆<br>厚切りパウム | <b>7</b><br>カロリー<br>667<br>塩分<br>3  | <b>アジの梅煮</b><br>里芋のそぼろあん<br>春雨の和え物<br>ご飯・すまし汁・果物<br>☆おやつ☆<br>蒸しケーキ | <b>8</b><br>カロリー<br>549<br>塩分<br>2.9<br>カロリー<br>48                              | <b>9</b><br>カロリー<br>641<br>塩分<br>3.3<br>カロリー<br>42  | <b>豚肉の塩麴漬け焼き</b><br>高野豆腐の煮物<br>チンゲン菜の菊花浸し<br>栗ご飯・味噌汁・果物<br>☆おやつ☆<br>やわらかおかし           | <b>10</b><br>カロリー<br>567<br>塩分<br>3<br>カロリー<br>78   | <b>★今月の行事食★</b><br><b>かき揚げ</b><br>炊き合わせ<br>アスパラの胡麻酢和え<br>コーンと枝豆の彩りご飯<br>赤だし・果物<br>☆おやつ☆<br>プチシュークリーム | <b>11</b><br>カロリー<br>694<br>塩分<br>3.4<br>カロリー<br>98 |
| <b>牛肉の柳川煮</b><br>ピーマンとイカの塩炒め<br>ふきのくるみ and え<br>ご飯・味噌汁・果物<br>☆おやつ☆<br>リングドーナツ         | <b>13</b><br>カロリー<br>622<br>塩分<br>3<br>カロリー<br>93    | <b>エビチリ</b><br>大根の旨煮<br>春菊のお浸し<br>ご飯・スープ・果物<br>☆おやつ☆<br>うさぎまんじゅう       | <b>14</b><br>カロリー<br>606<br>塩分<br>3<br>カロリー<br>74             | <b>お好み焼き</b><br>五目豆<br>ほうれん草の和え物<br>ご飯・味噌汁・果物<br>☆おやつ☆<br>プリン             | <b>15</b><br>カロリー<br>658<br>塩分<br>3.2<br>カロリー<br>63                | <b>アジの吹き寄せ焼き</b><br>れんこんのにんにく炒め<br>わかめの酢の物<br>ご飯・味噌汁・果物<br>☆おやつ☆<br>やわらかみたらしだんご | <b>16</b><br>カロリー<br>554<br>塩分<br>3.2<br>カロリー<br>79 | <b>麻婆豆腐</b><br>カニシューマイ<br>白菜の華風和え<br>ご飯・かき玉汁・果物<br>☆おやつ☆<br>チョコワッフル                   | <b>17</b><br>カロリー<br>666<br>塩分<br>3<br>カロリー<br>83   | <b>さばの高麗焼き</b><br>小松菜のさつと煮<br>じゃが芋と三つ葉の和え物<br>ご飯・味噌汁・果物<br>☆おやつ☆<br>紫いもまんじゅう                         | <b>18</b><br>カロリー<br>569<br>塩分<br>3.2<br>カロリー<br>85 |
| <b>★敬老の日★</b><br><b>天ぷら盛り合わせ</b><br>茶碗蒸し<br>春菊のとろろ和え<br>赤飯・赤だし・果物<br>☆おやつ☆<br>お祝いどら焼き | <b>20</b><br>カロリー<br>649<br>塩分<br>3.2<br>カロリー<br>104 | <b>豚肉と野菜の豆乳煮</b><br>春雨の炒め物<br>焼き茄子<br>ご飯・すまし汁・果物<br>☆おやつ☆<br>お月見まんじゅう  | <b>21</b><br>カロリー<br>598<br>塩分<br>3.1<br>カロリー<br>96           | <b>鮭の幽庵焼き</b><br>ひじき煮<br>キャベツの香和え<br>ご飯・味噌汁・果物<br>☆おやつ☆<br>厚切りパウム         | <b>22</b><br>カロリー<br>542<br>塩分<br>3.2<br>カロリー<br>92                | <b>鶏肉の唐揚げ</b><br>里芋の田舎煮<br>イカのぬた和え<br>ご飯・すまし汁・果物<br>☆おやつ☆<br>こしあんおはぎ(さつま芋)      | <b>23</b><br>カロリー<br>682<br>塩分<br>2.7<br>カロリー<br>77 | <b>カレイのたらこマヨ焼き</b><br>切干大根のしのだ煮<br>ゴーヤとささ身の和え物<br>ご飯・味噌汁・果物<br>☆おやつ☆<br>お誕生日ケーキ       | <b>24</b><br>カロリー<br>589<br>塩分<br>2.8<br>カロリー<br>68 | <b>イタリアンハンバーグ</b><br>いんげんとコーンのソテー<br>しろ菜のじゃこ和え<br>ご飯・スープ・果物<br>☆おやつ☆<br>お誕生日ケーキ                      | <b>25</b><br>カロリー<br>627<br>塩分<br>3.3<br>カロリー<br>70 |
| <b>キーマカレー</b><br>温泉卵<br>大根サラダ<br>スープ・果物<br>☆おやつ☆<br>お誕生日ケーキ                           | <b>27</b><br>カロリー<br>684<br>塩分<br>3.4<br>カロリー<br>78  | <b>鮭の塩焼き</b><br>チンゲン菜の煮浸し<br>もやしのしそ和え<br>ご飯・味噌汁・果物<br>☆おやつ☆<br>お誕生日ケーキ | <b>28</b><br>カロリー<br>520<br>塩分<br>2.9<br>カロリー<br>89           | <b>鶏肉のバーベキューソース</b><br>南瓜の含め煮<br>もずく酢<br>ご飯・すまし汁・果物<br>☆おやつ☆<br>やわらかよもぎ団子 | <b>29</b><br>カロリー<br>614<br>塩分<br>3<br>カロリー<br>74                  | <b>さばの味噌煮</b><br>あんかけ豆腐<br>しろ菜の柚香和え<br>ご飯・すまし汁・果物<br>☆おやつ☆<br>蒸しケーキ             | <b>30</b><br>カロリー<br>570<br>塩分<br>2.9<br>カロリー<br>48 |  |   |  |   |