



月		火		水		木		金		土	
				1		2		3		4	
				鮭のミルク味噌煮 カロリー 580 人參としらたきのきんぴら 塩分 3.4 チンゲン菜の胡麻和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ ワッフル 101	豚肉の塩麴漬け焼き カロリー 614 高野豆腐の煮物 塩分 3.1 白菜の香和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき 45	カレイのたらこマヨ焼き カロリー 629 茄子のトマト煮 塩分 3.3 プロックリーと蒲鉾の和え物 ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ バナナコッタ 93	蒸し鶏の胡麻だれかけ カロリー 544 切干し大根の煮付け 塩分 2.4 アスパラのゆかり和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ お茶まんじゅう 52				
6		7		8		9		10		11	
牛肉の柳川煮 カロリー 641 ピーマンとイカの炒め物 塩分 2.7 さつま芋サラダ ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 厚切りチョコバウム 97		エビチリ カロリー 611 れんこんの旨煮 塩分 2.7 春菊のお浸し ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ いちごムース 40		豚じゃが カロリー 619 うの花 塩分 3.1 ほうれん草のわさび和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ カステラ 73		アジの吹き寄せ焼き カロリー 558 アスパラのにんにく炒め 塩分 2.7 なめこおろし ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかみたらしだんご 79		麻婆豆腐 カロリー 626 カニしゅうまい 塩分 2.7 白菜の華風和え ご飯・かき玉スープ・果物 ☆おやつ☆ 酒まんじゅう 68		海鮮かき揚げ丼 カロリー 588 小松菜のさっと煮 塩分 2.4 春雨の酢の物 味噌汁 ☆おやつ☆ クリームコンフェ 83	
13		14		★今月の行事食★ 15		16		17		18	
さばの塩焼き カロリー 586 がんもの含め煮 塩分 3 長芋とろろ ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう 79		豚肉と野菜の豆乳煮 カロリー 630 スナップえんどうの炒め物 塩分 3.2 焼き茄子 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ブチケーキ 90		かつおのたたき カロリー 524 田楽三種 塩分 3 春菊のくるみおろし 炊き込みご飯・すまし汁 果物 ☆おやつ☆ チョコワッフル 83		鶏肉の唐揚げ カロリー 667 れんこんの炒り煮 塩分 2.8 イカの酢味噌かけ ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき 40		白身魚のカレー風味焼き カロリー 533 五目豆 塩分 2.9 胡瓜とささ身の昆布和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ドームカスタードケーキ 117		イタリアンハンバーグ カロリー 630 いんげんとコーンのソテー 塩分 3 しる菜の胡麻和え ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ やわらか大福 98	
20		21		★冬至★ 22		23		24		★クリスマス★ 25	
牛肉のオイスター炒め カロリー 603 あんかけ豆腐 塩分 3.2 もずく胡瓜 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 104		かに玉 カロリー 513 ほうれん草の煮浸し 塩分 3.4 もやしのしそ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかよもぎ団子 74		お好み焼き カロリー 640 南瓜の含め煮 塩分 2.9 チンゲン菜の柚香和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ 48		カレイの漬け焼き カロリー 508 春雨の炒め物 塩分 2.9 しる菜のお浸し ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 121		鶏肉のバーベキューソース カロリー 688 さつま芋とレーズンの煮物 塩分 2.8 マリネ風サラダ ご飯・人參スープ・果物 ☆おやつ☆ お誕生日デザート 98		鮭のクリームソース カロリー 692 ケチャップライス 塩分 3.5 れんこんの黒胡椒炒め パンプキンサラダ スープ・りんごの赤ワイン煮 ☆おやつ☆ 手作りケーキ 61	
27		28		29		30					
アジの香草焼き カロリー 482 白菜の煮浸し 塩分 2.7 オクラの胡麻和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ プチシュークリーム 98		鶏肉の治部煮 カロリー 624 ピーマンと竹輪のマヨ炒め 塩分 3.4 大根の柚子胡椒和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 厚切りバウム 105		白身魚のバター醤油焼き カロリー 494 長芋の海老あんかけ 塩分 3.3 菜の花のお浸し ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ だら焼き 104		具だくさんカレー カロリー 669 ツナサラダ 塩分 3.1 スープ 果物 ☆おやつ☆ ババロア 43					