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