

月		火		水		木		金		土	
				1 牛肉のポン酢炒め 小松菜の煮浸し 冷やっこ ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ レモンケーキ		2 赤魚の揚げおろし煮 里芋の煮っころがし 白菜のさつぱり和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 酒まんじゅう		3 チャプチェ 茄子の煮付け 韓国風サラダ ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ プリン		4 白身魚の香草パン粉焼き じゃが芋のほっくり煮 胡瓜とエビのわさび酢和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ	
				カロリー 586 塩分 2.9 カロリー 70		カロリー 637 塩分 3.1 カロリー 68		カロリー 658 塩分 3 カロリー 63		カロリー 549 塩分 3 カロリー 48	
6 カレイの磯辺焼き 大根のきんぴら ほうれん草の胡麻和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ マンゴーゼリー		7 牛すき煮 もやしの香り炒め ところてん ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 長芋まんじゅう		☆今月の行事食☆ 8 海老と野菜の天ぷら 炊き合わせ キャベツの梅じゃこ和え 炊き込みご飯 赤だし・果物 ☆おやつ☆ 厚切りバウム		9 焼きうどん 冬瓜の煮物 春菊の柚子浸し 味噌汁・果物 ☆おやつ☆ カステラ		10 サーモンフライ ぜんまいの炒り煮 ゴーヤのおかか和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ		11 鶏肉のバーベキューソース れんこんのたらこ炒め もずく酢 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ プチケーキ	
13 牛肉の柳川煮 ビーマンと薩摩揚げの塩炒め ふきのくるみ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかみたらしだんご		14 海老マヨ 大根の旨煮 菜の花の錦糸和え ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ プチシュークリーム		15 豚キムチ 五目豆 イカとみょうがの酢の物 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 今川焼き		16 カレイの吹き寄せ焼き スナッブえんどうの炒め物 キャベツのゆかり和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかし		17 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 焼き豆腐の田楽 白菜の胡麻和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ ドームカスタードケーキ		18 アジの油淋鶏風 チンゲン菜のさつと煮 春雨の和え物 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 抹茶プリン	
20 さばの塩焼き 五目ひじき アスパラの香味和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ		21 ゴーヤチャンプル 長芋の白煮 焼き茄子 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ ワッフル		22 鮭の幽庵焼き がんもとふきの煮物 キャベツの香和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ パインゼリー		23 とり天 冬瓜の薄あんかけ わけぎのぬた和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 紫いもまんじゅう		24 カレイのバター醤油焼き 里芋の含め煮 オクラの梅おかか和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかたこ焼き		25 中華丼 海老シューマイ ビーマンとえきのナムル スープ ☆おやつ☆ だら焼き	
27 牛肉のオイスターソース炒め さつまいもとレーズンの煮物 春雨の華風和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 厚切りチョコバウム		28 アジの塩焼き 高野豆腐の含め煮 いんげんと竹輪のゆかりマヨ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかよもぎ団子		29 筑前煮 ほうれん草のバターソテー もやしのしそ和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ クリームコンフェ		30 エビフライカレー ひじきサラダ スープ 果物 ☆おやつ☆ 水ようかん					