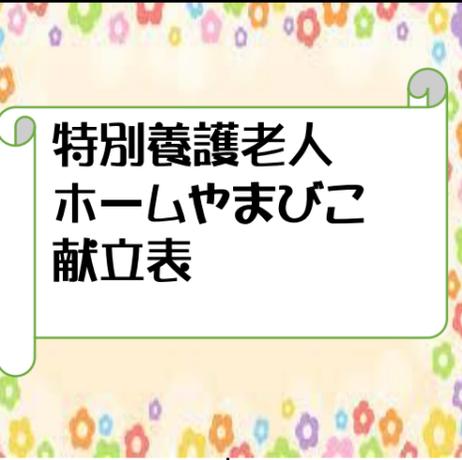
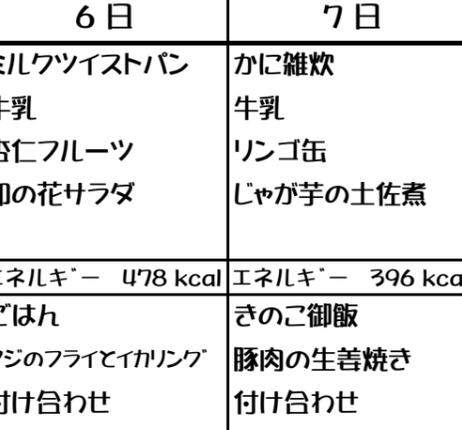
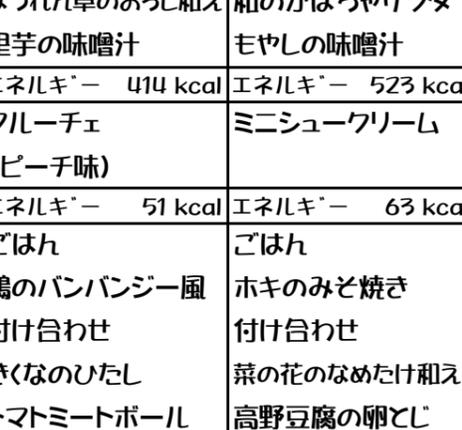
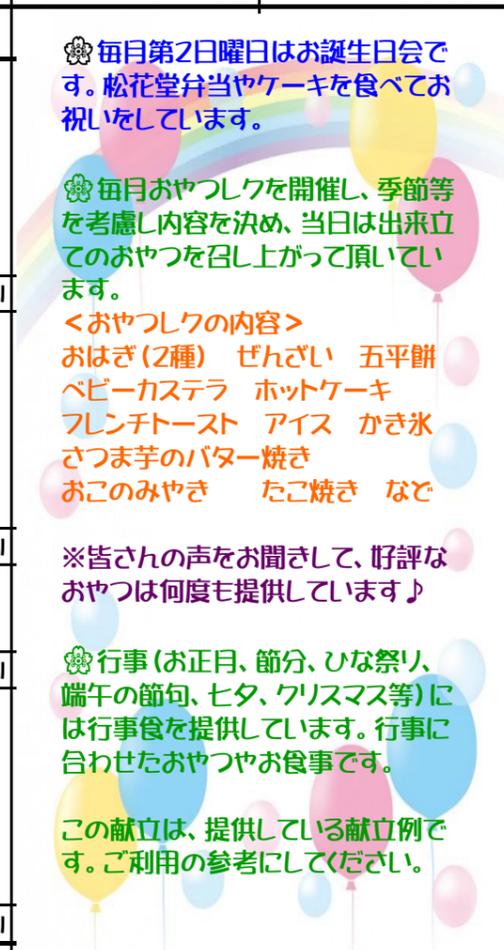


		1日	2日	3日	4日	5日		
朝食		茶粥 漬物(青かつば) 牛乳 みかん缶 めかぶのおろし和え	あんパン 牛乳 白桃缶 小松菜のひたし	ちりめん菜粥 牛乳 バナナ 絹厚揚げの煮物	おいものクリームパン 牛乳 洋梨缶 三度豆と ベーコンの和え物	きのご粥 牛乳 黄桃缶 やわらかしんコン 梅おかか和え		
		エネルギー 316 kcal	エネルギー 464 kcal	エネルギー 365 kcal	エネルギー 451 kcal	エネルギー 359 kcal		
昼食		ごはん 牛肉のしぐれ煮 白菜の甘酢生着和え 玉葱の味噌汁	ごはん 天ぷら ほうれん草の ごまあえ キャベツの味噌汁	山菜ごはん 筑前煮 菜の花のひたし 茶碗蒸し	ツナの炊込み御飯 鮭のハーブ焼き 付け合わせ スパゲティサラダ 白菜の味噌汁	ごはん ミンチカレー ささみロールカツ ブロッコリーのサラダ コロック		
		エネルギー 478 kcal	エネルギー 367 kcal	エネルギー 467 kcal	エネルギー 547 kcal	エネルギー 556 kcal		
成 おやつ		ふんわり蒸しパン ケーキ(いちご味)	ふかし芋(さつま芋)	焼きドーナツ 豆乳味	和のパンケーキ (抹茶味)	行事食おやつ		
成		エネルギー 65 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 65 kcal		
夕食		たけのご御飯 鱈の照り焼き 付け合わせ ほうれん草の煮浸し きこの炒め物	ごはん 牛肉とピーマンの 甘辛炒め 三度豆とベーコンの和え物 豆腐の田楽	ごはん サワラの梅味噌焼き 付け合わせ 青梗菜の和風炒め物 茄子の胡麻和え	ごはん ポークソテー玉葱ソース 付け合わせ しろなのひたし もやし炒め	ごはん 白身魚の ちゃんちゃん焼き 大学芋風 小松菜の白和え		
		エネルギー 456 kcal	エネルギー 513 kcal	エネルギー 452 kcal	エネルギー 536 kcal	エネルギー 524 kcal		
成 計	エネルギー 1315 kcal	エネルギー 1420 kcal	エネルギー 1357 kcal	エネルギー 1595 kcal	エネルギー 1504 kcal			
		6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	ミルクツイストパン 牛乳 杏仁フルーツ 卵の花サラダ	かに雑炊 牛乳 リンゴ缶 じゃが芋の土佐煮	黒糖ロールパン 牛乳 みかん缶 春雨さっぱり和え	鮭どうすい(味噌風味) 牛乳 白桃缶 キャベツの煮浸し	ショコラロールパン 牛乳 バナナ 三度豆の胡麻味噌和え	卵粥 牛乳 洋梨缶 もやし炒め	食パンとジャム 牛乳 黄桃缶 ジャーマンポテト	
	エネルギー 478 kcal	エネルギー 396 kcal	エネルギー 443 kcal	エネルギー 344 kcal	エネルギー 410 kcal	エネルギー 389 kcal	エネルギー 482 kcal	
昼食	ごはん アジのフライとイカリング 付け合わせ ほうれん草のおろし和え 里芋の味噌汁	きのご御飯 豚肉の生着焼き 付け合わせ 和のかぼちゃサラダ もやしの味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 付け合わせ れんこんのきんぴら どうめんの味噌汁	豆ごはん とんこつラーメン 小松菜の胡麻和え	ちらし寿司 菜の花のひたし きこの味噌汁	ごはん 鶏のタレタレソースがけ 付け合わせ ピーマンのツナ和え コーンスープ	赤飯 赤魚の西京焼き 付け合わせ キャベツの酢の物 かきたま汁	
	エネルギー 414 kcal	エネルギー 523 kcal	エネルギー 506 kcal	エネルギー 401 kcal	エネルギー 447 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 490 kcal	
成 おやつ	フルーツ (ピーチ味)	ミニシュークリーム	炭酸まんじゅう	スイスロール (いちご味)	もみじ饅頭	アルフォート &ウエハース	ショートケーキ	
成	エネルギー 51 kcal	エネルギー 63 kcal	エネルギー 65 kcal	エネルギー 70 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 183 kcal	
夕食	ごはん 鶏のバンバンジー風 付け合わせ きこのひたし トマトミートボール	ごはん ホキのみそ焼き 付け合わせ 菜の花のなめたけ和え 高野豆腐の卵とじ	五目炊き込み御飯 たきあわせ 茄子の味噌炒め ほうれん草の 胡麻和え	ごはん たら野菜あんかけ 青梗菜のソテー ポテトの マスタードサラダ	ごはん 豚肉の青じそ風味和え 付け合わせ 白菜の煮浸し ブロッコリーの炒め物	ごはん かに玉風 付け合わせ ほうれん草の胡麻和え 豚肉と冬瓜の煮物	ごはん タンドリーチキン 付け合わせ きこのツナ和え 焼きなす	
	エネルギー 528 kcal	エネルギー 478 kcal	エネルギー 462 kcal	エネルギー 459 kcal	エネルギー 476 kcal	エネルギー 452 kcal	エネルギー 474 kcal	
成 計	エネルギー 1471 kcal	エネルギー 1460 kcal	エネルギー 1476 kcal	エネルギー 1274 kcal	エネルギー 1409 kcal	エネルギー 1490 kcal	エネルギー 1529 kcal	
		13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝食	中華粥 牛乳 杏仁フルーツ 南瓜の煮物	薄皮ピーナッツパン 牛乳 リンゴ缶 キャベツの中華煮	ちりめん菜粥 牛乳 みかん缶 冬瓜の和風ソテー	カスタードロールパン 牛乳 白桃缶 ピーマンのツナ和え	鶏だし粥 牛乳 バナナ 三度豆のじゃこ炒め	リリリリごはん 牛乳 洋梨缶 じゃが芋のコンソメ煮	きのご粥 牛乳 黄桃缶 白菜の煮浸し	
	エネルギー 347 kcal	エネルギー 426 kcal	エネルギー 301 kcal	エネルギー 443 kcal	エネルギー 326 kcal	エネルギー 467 kcal	エネルギー 366 kcal	
昼食	牛丼 小松菜の なめたけ和え 巻き麩の味噌汁	ごはん カシイのムニエル 付け合わせ 青梗菜のソテー 茄子の味噌汁	ごはん メンチカツ 付け合わせ さつま芋のマスタード和え 野菜スープ	たけのご御飯 魚の塩焼き 里芋の とぼろあんかけ 白菜の味噌汁	チャーハン風 マーボー豆腐 ほうれん草のひたし 中華スープ	ごはん たらゆの軸子味噌つけ焼き 付け合わせ 絹厚揚げの煮物 けんちん汁	ごはん チキンカレー イタリアンサラダ ハンバーグ	
	エネルギー 489 kcal	エネルギー 471 kcal	エネルギー 512 kcal	エネルギー 400 kcal	エネルギー 412 kcal	エネルギー 402 kcal	エネルギー 591 kcal	
成 おやつ	フリーロールケーキ マンゴー味	上用饅頭	メープル シフォンケーキ	ようかん(紫芋)	ソフトクレープ いちご味	やわらかおかし (きなこ)	ふんわり蒸しパン ケーキ(プレーン)	
成	エネルギー 44 kcal	エネルギー 79 kcal	エネルギー 50 kcal	エネルギー 85 kcal	エネルギー 89 kcal	エネルギー 74 kcal	エネルギー 65 kcal	
夕食	ごはん 鱈の塩焼き 付け合わせ 切干とえびの炒め煮 菜の花の胡麻和え	ごはん 八宝菜 南瓜サラダ ほうれん草のソテー	ごはん 鯖の西京焼き 付け合わせ 胡麻豆腐 小松菜のひたし	ごはん かしわの煮付け 付け合わせ しろなのなめたけ和え 茄子の味噌炒め	ごはん 鮭のマスタード焼き 付け合わせ さつまいもの甘煮 きこの胡麻和え	ごはん 牛肉のオイスター ソース炒め 春雨サラダ 菜の花の中華煮	山菜ごはん 白身魚の 野菜あんかけ オクラのツナ和え どうめんちゃんぶる	
	エネルギー 400 kcal	エネルギー 537 kcal	エネルギー 474 kcal	エネルギー 487 kcal	エネルギー 526 kcal	エネルギー 463 kcal	エネルギー 453 kcal	
成 計	エネルギー 1250 kcal	エネルギー 1513 kcal	エネルギー 1337 kcal	エネルギー 1415 kcal	エネルギー 1353 kcal	エネルギー 1406 kcal	エネルギー 1475 kcal	

	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝食	ごはんパン 牛乳 杏仁フルーツ スクランブルエッグ	ゆかり粥 牛乳 リンゴ缶 茄子の味噌和え	レーズンブレッド 牛乳 みかん缶 かぶらのコンソメ煮	かに雑炊 牛乳 白桃缶 ひじき大豆煮	ミニ黒糖食パン 牛乳 バナナ 青梗菜のひたし	茶粥 漬物(しば漬け) 牛乳 洋梨缶 アスパラの胡麻味噌和え	ミルクツイストパン 牛乳 黄桃缶 春雨中華和え
成	エネルギー 553 kcal	エネルギー 376 kcal	エネルギー 411 kcal	エネルギー 390 kcal	エネルギー 412 kcal	エネルギー 331 kcal	エネルギー 488 kcal
昼食	五目炊き込み御飯 きつねうどん 小松菜の なめたけ和え	ごはん 豚肉の野菜炒め ほうれん草のひたし 豆腐の味噌汁	ごはん 鰯の照り焼き 付け合わせ 菜の花の和風ソテー 茄子の味噌汁	ごはん ささみロールカツ 付け合わせ 南瓜サラダ 大根の味噌汁	赤飯 西京焼き 付け合わせ 薬味やっこ 花麩の吸い物	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 野菜の塩昆布のツナ和え ごぼうの味噌汁	ひじき御飯 鮭の塩焼き 付け合わせ ほうれん草と絹揚げの煮浸し もやしの味噌汁
成	エネルギー 447 kcal	エネルギー 441 kcal	エネルギー 446 kcal	エネルギー 516 kcal	エネルギー 436 kcal	エネルギー 529 kcal	エネルギー 376 kcal
おやつ	吹雪まんじゅう	デザートベース 杏仁風味	ふかし芋	ドームケーキ (カスタード)	黒糖まんじゅう	パウムクーヘン	おやつしゅく
成	エネルギー 105 kcal	エネルギー 55 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 117 kcal	エネルギー 92 kcal	エネルギー 100 kcal	エネルギー 99 kcal
夕食	ごはん 豚肉のみそ焼き 付け合わせ カリフラワーのカレー炒め 菜の花の胡麻和え	ごはん 赤魚の煮付け しろなのおろし和え きんぴらごぼう	ごはん クリームシチュー モヤシ炒め きくなの白和え	かしわ御飯 たらふく中華あんかけ 白菜の甘酢生巻和え ほうれん草の炒め物	ごはん 焼肉風 付け合わせ 小松菜のなめたけ和え 切干煮	ごはん 白身魚の ちゃんちゃん焼き 里芋のかにあんかけ ブロッコリーの炒め物	ごはん ミートローフ(ソース) 付け合わせ マカロニサラダ しろなときのこのソテー
成	エネルギー 586 kcal	エネルギー 397 kcal	エネルギー 508 kcal	エネルギー 359 kcal	エネルギー 467 kcal	エネルギー 399 kcal	エネルギー 556 kcal
計	エネルギー 1691 kcal	エネルギー 1269 kcal	エネルギー 1441 kcal	エネルギー 1382 kcal	エネルギー 1407 kcal	エネルギー 1359 kcal	エネルギー 1519 kcal
	27日	28日	29日	30日	31日	 <p>🎂 毎月第2日曜日はお誕生日会です。松花堂弁当やケーキを食べてお祝いをしています。</p> <p>🎉 毎月おやつしゅくを開催し、季節等を考慮し内容を決め、当日は出来立てのおやつを召し上がって頂いています。</p> <p>＜おやつしゅくの内容＞ おはぎ(2種) ぜんざい 五平餅 ベビーカステラ ホットケーキ フレンチトースト アイス かき氷 さつま芋のバター焼き おこのみやき たこ焼き など</p> <p>※皆さんの声をお聞きして、好評なおやつは何度も提供しています♪</p> <p>🎊 行事(お正月、節分、ひな祭り、端午の節句、七夕、クリスマス等)には行事食を提供しています。行事に合わせたおやつやお食事です。</p> <p>この献立は、提供している献立例です。ご利用の参考にしてください。</p>	
朝食	鮭どうすい(味噌風味) 牛乳 杏仁フルーツ キャベツの 生巻醤油炒め	イエローロール 牛乳 リンゴ缶 冬瓜の和風ソテー	卵粥 牛乳 みかん缶 三度豆の味噌和え	薄皮白あんパン 牛乳 白桃缶 ピーマンのじゃこ炒め	かぶの生巻味噌粥 牛乳 バナナ 炒り豆腐		
成	エネルギー 306 kcal	エネルギー 399 kcal	エネルギー 326 kcal	エネルギー 386 kcal	エネルギー 339 kcal		
昼食	親子丼 菜の花のなめたけ和え じゃが芋の味噌汁	ごはん クリームコロッケ 付け合わせ 小松菜と海鮮の炒め物 茄子の味噌汁	ごはん 肉豆腐 きくなの納豆の おろし和え 里芋の味噌汁	牛肉とごぼうの炊き込み御飯 鱈の幽庵焼き 付け合わせ 焼きナス キャベツの味噌汁	ごはん 豚肉のと白ネギの柚子風味 付け合わせ さつま芋のマヨネーズ和え ごぼうの味噌汁		
成	エネルギー 502 kcal	エネルギー 479 kcal	エネルギー 463 kcal	エネルギー 432 kcal	エネルギー 585 kcal		
おやつ	クッキー	和のパンケーキ (抹茶味)	焼きドーナツ (チョコ)	とら焼き (粒あん)	スイスロール パニラ		
成	エネルギー 62 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 88 kcal	エネルギー 70 kcal		
夕食	五目炊き込み御飯 鯖のきのこあんかけ きくなの和え物 ごぼうの甘辛煮	ごはん ポークソテー玉葱ソース 付け合わせ 白菜の中華煮 オクラのおかか和え	おおかぶりかけ御飯 焼き魚(ねぎたれ) 付け合わせ 青菜と海鮮のマヨ和え 高野豆腐の卵とじ	ごはん 鶏のマスタード焼き 付け合わせ 春雨の酢の物 きくなのツナソテー	ごはん 鯖の塩焼き 付け合わせ 菜の花の煮浸し きのこの炒め物		
成	エネルギー 454 kcal	エネルギー 499 kcal	エネルギー 432 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 476 kcal		
計	エネルギー 1324 kcal	エネルギー 1438 kcal	エネルギー 1294 kcal	エネルギー 1467 kcal	エネルギー 1470 kcal		