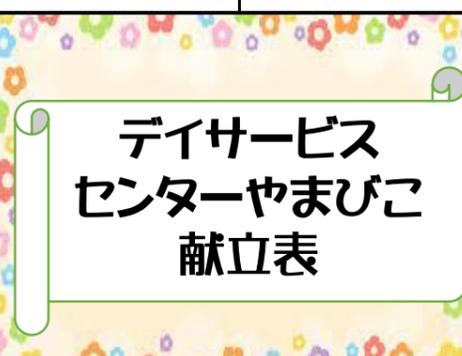


		1日	2日	3日	4日	5日		
昼 食		ごはん 牛肉のしぐれ煮 白菜の甘酢生善和え 玉葱の味噌汁	ごはん 天ぷら ほうれん草の ごまあえ キャベツの味噌汁	山菜ごはん 筑前煮 菜の花のひたし 茶碗蒸し	ツナの炊込み御飯 鮭のハーブ焼き 付け合わせ スパゲティサラダ 白菜の味噌汁	ごはん ミンチカレー ささみロールカツ ブロッコリーのサラダ コロック		
		エネルギー 478 kcal	エネルギー 367 kcal	エネルギー 467 kcal	エネルギー 547 kcal	エネルギー 556 kcal		
		ふんわり蒸しパン ケーキ(いちご味)	ふかし芋(さつま芋)	焼きドーナツ 豆乳味	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			
		6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
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 豚肉の生善焼き 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 とうめんの味噌汁	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 きのごの味噌汁	ごはん 鶏のタルタルソースがけ 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	
	フルーチェ (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	
		13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
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 そばろあんかけ 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 たらこの柚子味噌つけ焼き 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	
	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	やわらかおかき (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	
		20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
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 ほうれん草と絹厚揚げの煮浸し もやしの味噌汁	
	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	
	吹雪まんじゅう	デザートベース 杏仁風味	ふかし芋	ドーナツ (カスタード)	黒糖まんじゅう	パウロケーキ	おやつしゅ	
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	
		27日	28日	29日	30日	31日		
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 クリームコロック 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 きくなど納豆の おろし和え 里芋の味噌汁	牛肉とごぼうの炊き込み御飯 鯖の幽庵焼き 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			
	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			
	クッキー	和のパンケーキ (抹茶味)	焼きドーナツ (チョコ)	とろ焼き (粒あん)	スイスロール バニラ			
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			

🌸 毎月お誕生日会を開催しており、松花堂弁当やケーキを食べてお祝いをしています。

🌸 毎月おやつしゅを開催し、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。

<おやつしゅの内容>

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 おこのみ焼き たこ焼き など

※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♪

🌸 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。  
行事に合わせてのおやつやお食事です。

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。