

ようび 曜日	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土
日	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
ぎ ょう じ 行 事						たんじょうかい							
お や つ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう アンパンマンビス ケット	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ぎゅうにゅう パイナップル
昼 食	ごはん にくとうふ あおなのおひたし レタスとたまごの スープ	ごはん(てづくりふ りかけ) しろみざかなのチリ ソース はるさめサラダ コンソメスープ	ミルクロール ピザバーグ スパゲティサラダ とりごぼうじる	ミニおにぎり さぬきうどん れんこんのつくねて りやき えいようきんぴら	とうふのさんしょくど ん ブロッコリーのおか かあえ はるキャベツのイタ リアンスープ オレンジ	ヨーグルトサンド とりのからあげ トマトサラダ、りん ごゼリー かにたまスープ	ちゅうかどん しんたまねぎのサ ラダ とうふのみそしる パイナップル	ミニおにぎり やきそば かぼちゃサラダ ほうれんそうのみ そしる	グリーンピースとしら すのごはん とりにくのあまずあ ん ブロッコリーのカ レーマヨあえ めったじる	レーズンパン とんかつ ほうれんそうの チーズなっとうあえ とうふともずくの とろろじる	ひじきごはん さかなのうめしそ やき グリーンアスパラガ スいりチャプチェ にらのみそしる	ごはん(てづくりふ りかけ) コーンフレークチキ ン ひじきサラダ かぼちゃのわふう とうにゅうスープ	しっとりとりそぼろ どん カニカマともやしの ナムル あつあげとごぼうの みそしる オレンジ
材 料	こめ ぎゅうにく とうふ しめじ たまねぎ こまつな もやし にんじん あぶらあげ たまご レタス たまねぎ にんじん	こめ、ひじき うめぼし、しらす しいたけ、ごま さかな、たまねぎ ピーマン あかパプリカ しょうが にんにく ねぎ ローズハム きゅうり にんじん はるさめ、ごま ちんげんさい にんじん ベーコン しいたけ	ばん ぶたにく たまご ばんこ たまねぎ ぎゅうにゅう チーズ あかパプリカ ピーマン スパゲティ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ とりにく ごぼう、ねぎ とうふ	こめ ゆかり うどん わかめ ほうれんそう かまぼこ たまご れんこん とりにく ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゅうにく	こめ グリーンアスパ ら とりにく とうふ ブロッコリー コーン にんじん かつおぶし こんぶ ベーコン にんじん たまねぎ きゃべつ たまご チーズ、ばんこ オレンジ	ばん バナナ みかん ヨーグルト なまクリーム とりにく しょうが にんにく トマト きゅうり レタス あわゆき とうふ たまご しいたけ ほうれんそう	こめ ぶたにく たけのこ しいたけ もやし さやえんどう はくさい にんじん なると しょうが たまねぎ ほうれんそう ベーコン カッテージチーズ とうふ たまご しいたけ ほうれんそう	こめ わかめ ちゅうかめん ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ピーマン あおのり かぼちゃ シーチキン たまねぎ ほうれんそう とうふ なめこ しめじ ねぎ	こめ しらす グリーンピース とりにく ヤングコーン たまねぎ ピーマン ブロッコリー ぶたにく ごぼう にんじん だいこん しらたき	ばん ぶたにく たまご ばんこ ほうれんそう にんじん なっとう チーズ とうふ もずく なめこ みつば ねぎ	こめ ひじき あぶらあげ にんじん さやいんげん しいたけ さかな うめぼし しそ はるさめ グリーンアスパ ら ピーマン にんじん もやし、ごま にら、とうふ おつゆふ ねぎ	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま とりにく コーンフレーク チーズ ひじき きゃべつ にんじん コーン ごま かぼちゃ こまつな たまねぎ ベーコン とうにゅう	こめ とりにく しょうが さやいんげん あわゆき もやし にんじん コーン きゅうり あつあげ ごぼう にんじん ねぎ オレンジ
お や つ	ぎゅうにゅう しろごまプリン	のむヨーグルト だいずフレーク	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう カレーチーズトース ト	ぎゅうにゅう ぎょうざのかわのカ リカリスナック	ぎゅうにゅう いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかんで ん	ぎゅうにゅう みかんババロア	ぎゅうにゅう とうふのガトーショ コラ	ぎゅうにゅう コーンフレーククッ キー	ぎゅうにゅう クリームボックス	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう ポップコーン
エネルギー	480 kcal	509 kcal	552 kcal	498 kcal	439 kcal	553 kcal	451 kcal	693 kcal	574 kcal	459 kcal	549 kcal	532 kcal	412 kcal
たんぱく質	18.1 g	19.4 g	26 g	20.6 g	18.8 g	23.7 g	18.4 g	23.3 g	26.6 g	22.2 g	22.3 g	28.9 g	18.7 g
脂質	22.4 g	13.2 g	27.4 g	22.2 g	18.0 g	28.7 g	15.9 g	29.7 g	18.8 g	22.7 g	16.3 g	19.8 g	13.9 g
塩分	1.0 g	3.0 g	1.9 g	1.6 g	1.6 g	1.6 g	1.2 g	2.0 g	1.8 g	1.6 g	2.4 g	1.7 g	1.2 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

13日(水)豆腐のパンケーキ、21日(木)春キャベツのイタリアンスープ、28日(木)グリーンアスパラガスいりチャプチェのレシピを玄関に用意致します。

お家でのメニューの参考になると幸いです。