

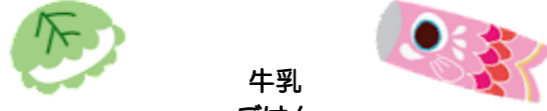






| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|---|
|  |  | <p>1 すき焼き 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草と錦糸卵の和え物 みかん缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -763kcal</p> | <p>2 鶏肉のグリルオニオンソースかけ かしわ餅 白菜としめじの煮びたし オクラの和え物</p>  <p>牛乳 ごはん I補給* -737kcal</p> | <p>3 法事記念の日</p>  |
| <p>6 振替休日</p>  | <p>7 サバの塩焼き 高野豆腐の含め煮 にんじんしりしり なめたけ</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -708kcal</p> | <p>8 豚肉のみそ煮 白菜サラダ 小松菜とえのきのソテー りんご缶 ふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -650kcal</p> | <p>9 牛肉のソース炒め ジェノベーゼパスタ こぶき芋 ヨーグルトゼリー</p> <p>牛乳 ロールパン I補給* -712kcal</p> | <p>10 ささみチーズフライ キャベツサラダ ほうれん草の煮びたし パイ缶 フレンチドレッシング小袋(赤)</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -632kcal</p> |
| <p>13 サワラ竜田の甘酢あん 塩焼きそば 切干大根の煮物 黒糖きなこ餅</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -804kcal</p> | <p>14 肉じゃが 白菜とツナの炒め物 ほうれん草のごま和え ミニいちごゼリー 海苔の佃煮</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -687kcal</p> | <p>15 回鍋肉 揚げ餃子・揚げシュウマイ ハンサンスー 高菜漬</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -794kcal</p> | <p>16 鶏肉のレモン漬焼き ジャーマンポテト 小松菜と人参の和え物 りんご缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -705kcal</p> | <p>17 カボチャひき肉フライ マカロニサラダ 白菜の煮びたし チーズ</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -723kcal</p> |
| <p>20 和風梅チキン きんぴらごぼう オクラの和え物 りんご缶 カップ納豆</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -833kcal</p> | <p>21 牛肉と小松菜のオイスター炒め ポテトフライ いんげんとツナの和え物 ミニグレープゼリー</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -688kcal</p> | <p>22 豚キムチ 春巻き 大根サラダ ほうれん草のお浸し</p>  <p>牛乳 ごはん I補給* -778kcal</p> | <p>23 ハンバーグデミグラスソース煮 ポテトサラダ ささみと小松菜の和え物 みかん缶</p> <p>牛乳 ロールパン I補給* -686kcal</p> | <p>24 アジの柚子風味焼き 厚揚げの煮物 ひじき煮 抹茶餅</p> <p>牛乳 菜めし I補給* -658kcal</p> |
| <p>27 サバの味噌煮 切干大根の炒め煮 だし巻き卵 しば漬</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -720kcal</p> | <p>28 牛肉の醤油炒め チキンナゲット 白菜と錦糸卵の和え物 チーズ</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -733kcal</p> | <p>29 豚肉の甘辛煮 大根のあんかけ ほうれん草と人参の和え物 金時豆 ふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -686kcal</p> | <p>30 鶏のおろしソース キャベツサラダ 人参の和風炒め ミニいちごゼリー 青じそドレッシング小袋</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -679kcal</p> | <p>31 ヒレカツ 白菜のゆず和え ミックスフルーツ 福神漬 カレー</p>  <p>牛乳 ごはん I補給* -831kcal</p> |

※献立は交通事情や購入、天候その他の都合で変更することがあります。ご了承ください。