

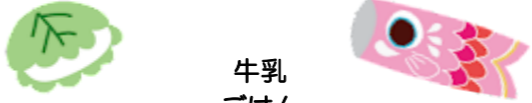






月	火	水	木	金
		<p>1 すき焼き 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草と錦糸卵の和え物 みかん缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -849kcal</p>	<p>2 鶏肉のグリルオニオンソースかけ キャベツの中華ソテー かしわ餅 白菜としめじの煮びたし オクラの和え物</p>  <p>牛乳 ごはん I補給* -841kcal</p>	<p>3 憲法記念日</p> 
<p>6 振替休日</p> 	<p>7 サバの塩焼き もやしと三つ葉の和え物 高野豆腐の含め煮 にんじんしりしり なめたけ</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -799kcal</p>	<p>8 豚肉のみそ煮 白菜サラダ 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* -736kcal</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* -797kcal</p>	<p>10 ささみチーズフライ ブロッコリーのガーリックソテー キャベツサラダ ほうれん草の煮びたし パイン缶 フレンチドレッシング小袋(赤)</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -728kcal</p>
<p>13 サワラ竜田の甘酢あん ブロッコリーの和え物 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* -894kcal</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* -773kcal</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* -880kcal</p>	<p>16 鶏肉のレモン漬焼き もやしとニラのソテー シャーマンポテト 小松菜と人参の和え物 りんご缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -802kcal</p>	<p>17 カボチャひき肉フライ キャベツソテー 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* -819kcal</p>
<p>20 和風梅チキン キャベツとコーンのソテー 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* -936kcal</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* -774kcal</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* -864kcal</p>	<p>23 ハンバーグデミグラスソース煮 ブロッコリーのソテー 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* -781kcal</p>	<p>24 アジの柚子風味焼き キャベツと人参のソテー 厚揚げの煮物 ひじき煮 抹茶餅</p> <p>牛乳 菜めし I補給* -794kcal</p>
<p>27 サバの味噌煮 小松菜とえのきの和え物 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* -813kcal</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* -819kcal</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* -772kcal</p>	<p>30 鶏のおろしソース もやしとわかめのナムル 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* -775kcal</p>	<p>31 ヒレカツ ブロッコリーのコンソメ煮 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* -922kcal</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。