

月	火	水	木	金
			<p>1 豚肉とキャベツの塩だれ炒め スクランブルエッグ もやしとツナ和え りんご缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -816kcal</p>	<p>2 ガーリック醤油チキン 大根とハムのサラダ かしわ餅 ごぼうとしめじの炒め物 小松菜と人参の和え物</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -876kcal</p> 
<p>5</p> 	<p>6</p> 	<p>7 アジの竜田揚げ ブロッコリーの和え物 油揚げとキャベツの煮びたし 白菜サラダ みかん缶 カップ納豆</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -794kcal</p>	<p>8 ハンバーグきのこソース 小松菜とじゃこの炒め物 彩コーン春雨サラダ きゅうりと塩昆布の和え物 ポテトフライ</p> <p>牛乳 ロールパン I補給 -799kcal</p>	<p>9 豚肉と玉葱の煮物 大根と三つ葉のポン酢和え ひじき煮 わらび餅 たらこふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -779kcal</p>
<p>12 サワラのソース煮 ブロッコリーのソテー 切干大根とオクラの中華和え 小松菜のさっと煮 りんご缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -759kcal</p>	<p>13 豚肉のしょうが炒め かぼちゃサラダ にんじんしりしり ミニいちごゼリー</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -888kcal</p>	<p>14 鶏の甘酢 オクラの和え物 焼きそば もやしとニラのソテー チーズ</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -881kcal</p>	<p>15 すきやき れんこんのきんぴら ほうれん草のポン酢和え ふかし芋</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -749kcal</p>	<p>16 豚肉の甘辛炒め チキンナゲット キャベツとコーンのさっと煮 パイン缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -850kcal</p>
<p>19 牛肉と小松菜の中華炒め 揚げ餃子・揚げシュウマイ もやしとチキンのナムル キャベツと三つ葉の和え物</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -853kcal</p>	<p>20 焼サバのおろしソース ほうれん草と錦糸卵の和え物 高野豆腐の含め煮 えのきとわかめの酢の物 昆布の佃煮</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -811kcal</p>	<p>21 豚じゃが 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜のごま和え りんご缶 瀬戸ふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -891kcal</p>	<p>22 鶏の唐揚げ 白菜の煮びたし ナポリタン ほうれん草のソテー チーズ</p> <p>牛乳 ロールパン I補給 -881kcal</p>	<p>23 豚肉の醤油炒め 人参とささみの梅炒め だし巻き卵 オクラのおかか和え</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -793kcal</p>
<p>26 アジの甘酢あんかけ キャベツとコーンのソテー ブロッコリーのツナマヨソース ピーマンとしめじの塩こぶ和え 黒糖きなこ餅</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -815kcal</p>	<p>27 八宝菜 春巻き ほうれん草とじゃこの炒め物 みかん缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -917kcal</p>	<p>28 焼肉炒め カップグラタン 小松菜とツナのソテー さつま芋の素揚げ</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -781kcal</p>	<p>29 ヒレカツ いんげんとさつま揚げの和え物 ジャーマンポテト ほうれん草とえのきのソテー ミニグレープゼリー</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -760kcal</p>	<p>30 鶏肉のグリルオニオンソースがけ ブロッコリーのガーリックソテー キャベツサラダ ミックスフルーツ 福神漬 イタリアンドレッシング小袋 カレー 牛乳 ごはん I補給 -967kcal</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。