

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
	豚肉の甘辛煮 大根のツナ和え ポテトフライ オクラの和え物 ゆかり小袋 牛乳 ごはん I補給 -697kcal	エビカツ 白菜の煮びたし もやしのナムル ヨーグルトゼリー 牛乳 ごはん I補給 -636kcal	豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ 小松菜と卵のソテー パイン缶 牛乳 ごはん I補給 -746kcal	牛肉のしぐれ煮 和風パスタ ほうれん草のごま和え 大根とじゃこの炒め物 牛乳 ごはん I補給 -740kcal
9 豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のボン酢和え 抹茶餅 牛乳 ごはん I補給 -729kcal	10 アジの照焼き 厚揚げの煮物 人参とチキンの和風炒め しば漬 牛乳 ごはん I補給 -641kcal	11 牛肉の韓国風炒め 揚げ餃子・揚げシュウマイ 小松菜とえのきのソテー りんご缶 牛乳 ごはん I補給 -795kcal	12 ハンバーグデミグラスソース煮 ジャーマンポテト 白菜サラダ チーズ 牛乳 ロールパン I補給 -704kcal	13 ヒレカツ 大根とコーンのサラダ ミックスフルーツ 福神漬 カレー 牛乳 ごはん I補給 -815kcal
16 カツオカツ キャベツとミンチの炒め物 ほうれん草と油揚げのお浸し ミニいちごゼリー 牛乳 ごはん I補給 -661kcal	17 プルコギ バンサンスー 小松菜とツナの和え物 みかん缶 牛乳 ごはん I補給 -688kcal	18 豚肉とさつま芋の煮物 キャベツサラダ 白菜の煮びたし 大根炊き 青じそドレッシング小袋 ミルクココア 牛乳 ごはん I補給 -727kcal	19 鶏肉のレモン煮 ナポリタン ほうれん草とえのきの和え物 きゅうりとツナのサラダ イチゴジャム 牛乳 食パン I補給 -816kcal	20 すきやき 大学芋 小松菜としめじの炒め物 オクラの酢の物 牛乳 ごはん I補給 -721kcal
23 サワラの煮付け 高野豆腐の含め煮 人参とささみの梅炒め 黒糖きなこ餅 しそこんぶふりかけ 牛乳 ごはん I補給 -712kcal	24 牛肉の醤油炒め ごぼうサラダ キャベツとじゃこの煮びたし ミニグレープゼリー 牛乳 ごはん I補給 -681kcal	25 豚肉のみそ煮 白菜の和え物 ひじき煮 みかん缶 牛乳 ごはん I補給 -655kcal	26 鶏肉のトマトオニオンソース カップグラタン ほうれん草と人参のお浸し チーズ 牛乳 ごはん I補給 -712kcal	27 サバ竜田薬味ダレかけ キャベツサラダ 大根のコンソメ煮 パイン缶 イタリアンドレッシング小袋 牛乳 ごはん I補給 -726kcal
30 牛肉コロッケ 塩焼きそば 切干大根とオクラの中華サラダ りんご缶 牛乳 ごはん I補給 -701kcal				

※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。