

月 25	火 26	水 27	木 28	金 29
		牛丼 油揚げと大根の煮びたし ほうれん草と人参のお浸し オクラの梅和え	ガーリック醤油チキン 焼きそば 小松菜のコンソメ煮 チーズ	白身魚フライ にんじんしりしり キャベツの和え物 パン缶
		牛乳 ごはん I補給 -665kcal	牛乳 ベジロール I補給 -692kcal	牛乳 ごはん I補給 -659kcal
1 焼サバのおろしソース 厚揚げの煮物 小松菜と人参の中華和え 黒糖きなこ餅	2 すきやき 肉団子の甘酢あんかけ オクラのおかか和え コーンソテー	3 豚肉とキャベツの塩だれ炒め ジャーマンポテト ほうれん草としめじの和え物 ミニいちごゼリー	4 鶏肉のグリルオニオンソースがけ 小松菜と卵の炒め物 白菜の和え物 みかん缶	5 カボチャひき肉フライ キャベツサラダ 大豆のトマト煮 パン缶 イタリアンドレッシング小袋
牛乳 ごはん I補給 -737kcal	牛乳 ごはん I補給 -780kcal	牛乳 ごはん I補給 -699kcal	牛乳 ごはん I補給 -685kcal	牛乳 ごはん I補給 -709kcal
8 エビカツ ジェノベーゼパスタ 小松菜とえのきの和え物 チーズ イチゴジャム	9 サワラのソース煮 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のソテー ピーマンとしめじの塩昆布和え	10 豚肉の味噌炒め スクランブルエッグ オクラの和え物 鶏そぼろ	11 鶏の唐揚げ ナポリタン ブロッコリーのツナマヨソース ミニグレープゼリー	12 牛肉と小松菜の中華炒め キャベツの和え物 ポテトフライ りんご缶
牛乳 食パン I補給 -725kcal	牛乳 ごはん I補給 -656kcal	牛乳 ごはん I補給 -750kcal	牛乳 ごはん I補給 -832kcal	牛乳 ごはん I補給 -670kcal
15 	16 アジの甘酢あんかけ ごぼうとコーンのサラダ ほうれん草とささみの炒め煮 オクラの梅和え	17 八宝菜 揚げ餃子・揚げシュウマイ もやしの酢の物 ヨーグルトゼリー	18 ハンバーグ カップグラタン 小松菜とツナの和え物 チーズ	19 ヒレカツ キャベツサラダ ミックスフルーツ オクラの和え物 カレー
	牛乳 ごはん I補給 -642kcal	牛乳 ごはん I補給 -783kcal	牛乳 ごはん I補給 -682kcal	牛乳 ごはん I補給 -820kcal
22 サバの味噌煮 高野豆腐の含め煮 人参の和風炒め 抹茶餅	23 	24 豚肉の甘辛煮 ほうれん草と人参の和え物 だし巻き卵 ふかし芋 カップ納豆	25 	26
牛乳 ごはん I補給 -762kcal		牛乳 ごはん I補給 -778kcal		
29 豚ニラ炒め パンサンスー 大学芋 ほうれん草とコーンのソテー ゆかり小袋	30 サワラ竜田薬味ダレかけ 切干大根の煮物 ささみと小松菜の和え物 なめたけ			
牛乳 ごはん I補給 -754kcal	牛乳 ごはん I補給 -703kcal			

※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。