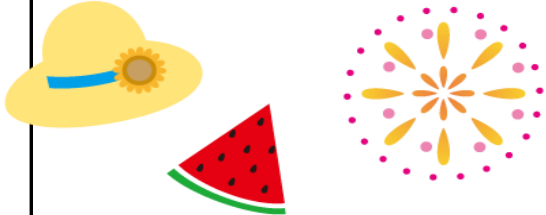


月 25	火 26	水 27	木 28	金 29
		牛丼 油揚げと大根の煮びたし ほうれん草と人参のお浸し オクラの梅和え 牛乳 ごはん I初計 -751kcal	ガーリック醤油チキン もやしサラダ 焼きそば 小松菜のコンソメ煮 チーズ 牛乳 ベジロール I初計 -713kcal	白身魚フライ ブロッコリーのソテー にんじんしりしり キャベツの和え物 パイン缶 牛乳 ごはん I初計 -754kcal
1 焼サバのおろしソース ブロッコリーの煮びたし 厚揚げの煮物 小松菜と人参の中華和え 黒糖きなこ餅 牛乳 ごはん I初計 -830kcal	2 すきやき 肉団子の甘酢あんかけ オクラのおかか和え コーンソテー 牛乳 ごはん I初計 -866kcal	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 牛乳 ごはん I初計 -785kcal	4 鶏肉のグリルオニオンソースがけ もやしとピーマンのソテー 小松菜と卵の炒め物 白菜の和え物 みかん缶 牛乳 ごはん I初計 -788kcal	5 カボチャひき肉フライ 大根とコーンのソテー キャベツサラダ 大豆のトマト煮 パイン缶 イタリアンドレッシング小袋 牛乳 ごはん I初計 -813kcal
8 エビカツ もやしとニラのソテー 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 牛乳 食パン I初計 -736kcal	9 サワラのソース煮 キャベツと三つ葉の和え物 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 牛乳 ごはん I初計 -748kcal	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 牛乳 ごはん I初計 -836kcal	11 鶏の唐揚げ もやしと人参の和え物 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 牛乳 ごはん I初計 -924kcal	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 ごはん I初計 -756kcal
15 	16 アジの甘酢あんかけ キャベツとしめじの煮びたし 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 牛乳 ごはん I初計 -735kcal	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 牛乳 ごはん I初計 -869kcal	18 ハンバーグ ブロッコリーのソテー カップグラタン 小松菜とツナの和え物 チーズ 牛乳 ごはん I初計 -777kcal	19 ヒレカツ 大根としめじのソテー 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初計 -920kcal 
22 サバの味噌煮 ブロッコリーの和え物 高野豆腐の含め煮 人参の和風炒め 抹茶餅 牛乳 ごはん I初計 -852kcal	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 牛乳 ごはん I初計 -864kcal	25 	26 
29 豚ニラ炒め バンサンスー 大学芋 ほうれん草とコーンのソテー ゆかり小袋 牛乳 ごはん I初計 -840kcal	30 サワラ竜田薬味ダレかけ 白菜サラダ 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初計 -800kcal			

※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。