


月	火	水	木	金
			1 照焼きチキン キャベツとピーマンのソテー マカロニのケチャップ炒め 小松菜と油揚げの煮びたし 大根 炊き 牛乳 ごはん I補給 -831kcal	2 豚丼の具 塩焼きそば 白菜と錦糸卵の和え物 ミニグレープゼリー 牛乳 ごはん I補給 -817kcal
5 サバのしょうが煮 もやしと人参のソテー 厚揚げの煮物 大根の塩昆布和え 高菜漬け 牛乳 ごはん I補給 -817kcal	6 すき焼き チキンナゲット ほうれん草とえのきの和え物 人参の和風炒め 牛乳 ごはん I補給 -799kcal	7 鶏肉のオニオンソース キャベツと三つ葉の和え物 ポテトサラダ 切干 大根の煮物 ヨーグルトゼリー 牛乳 ごはん I補給 -872kcal	8 豚ニラ炒め 春巻き 小松菜のさつと煮 春雨の中華 和え 牛乳 ごはん I補給 -895kcal	9 ささみチーズフライ ジャーマンポテト 白菜の和え物 昆布の佃煮 牛乳 ごはん I補給 -769kcal
12 揚げ鶏のソースあえ キャベツソテー ごぼうとしめじの炒め物 白菜とわかめの和え物 たくあん 牛乳 ごはん I補給 -864kcal	13 豚じゃが 焼きそば ささみと小松菜の和え物 ふりかけ ミニいちごゼリー 牛乳 ごはん I補給 -807kcal	14 ハンバーグきのこソース ブロッコリーのガーリックソテー 大根とわかめの煮物 にんじんしりしり 金時豆 牛乳 ごはん I補給 -771kcal	15 エビカツ ほうれん草とベーコンのソテー ジェノベーゼパスタ キャベツとツナの炒め煮 コーヒーゼリー ソースパック 牛乳 ロールパン I補給 -827kcal	16 プルコギ 春雨の中華 炒め 小松菜の和え物 大学芋 牛乳 ごはん I補給 -797kcal
19 アジの薬味ダレがけ もやしと人参の和え物 かぼちゃサラダ ひじき煮 高菜漬け 牛乳 ごはん I補給 -782kcal	20 牛丼の具 キャベツサラダ ほうれん草と油揚げのお浸し ふかし芋 青じそドレッシング小袋 牛乳 ごはん I補給 -792kcal	21 鶏肉のグリルオニオンソースがけ ブロッコリーのコンソメ煮 白菜としめじのお浸し 大豆のトマト煮 チーズ 牛乳 ごはん I補給 -825kcal	22 八宝菜 揚げ餃子・揚げシュウマイ 切干 大根とオクラの中華サラダ えのきのバター炒め 牛乳 ごはん I補給 -939kcal	23 チキンカツ キャベツとコーンのソテー 小松菜とツナの和え物 こふき芋 りんごゼリー ソースパック 牛乳 ごはん I補給 -788kcal
26 サバの柚子風味焼き もやしとわかめのナムル きんぴらごぼう ほうれん草と錦糸卵の和え物 なめたけ 牛乳 ごはん I補給 -798kcal	27 豚肉とキャベツのみそ炒め煮 ポテトフライ 白菜の煮びたし オクラの梅和え 海苔の佃煮 牛乳 ごはん I補給 -813kcal	28 焼肉 炒め 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のごま和え ツナマヨ 牛乳 ごはん I補給 -834kcal	29 ヒレカツ ブロッコリーの和え物 大根と人参の和え物 小松菜とじゃこの煮びたし さつま芋炊き ソースパック 牛乳 ごはん I補給 -770kcal	30 鶏肉のレモン煮 もやしとニラのソテー キャベツサラダ 白菜のおかか和え しば漬 イタリアンドレッシング小袋 牛乳 ごはん I補給 -848kcal

※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。