

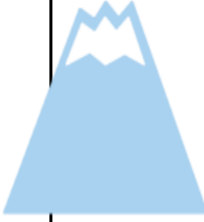



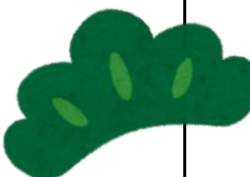


月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
				
		関東煮 かぼちゃサラダ 小松菜とじゃこの煮びたし 金時豆 牛乳 ごはん I補給* -870kcal	牛肉ともやしの炒め煮 揚げ餃子・揚げシュウマイ ほうれん草としめじのソテー オクラのおかか和え しそひじき 牛乳 ごはん I補給* -896kcal	チキンカツ ブロッコリーの煮びたし 小松菜のソテー 白菜の和え物 たくあん 牛乳 ごはん I補給* -730kcal
13	14	15	16	17
				
	サワラの柚庵焼き もやしとピーマンのソテー だし巻き卵 白菜の塩昆布和え チーズ ふりかけ 牛乳 ごはん I補給* -777kcal	八宝菜 大学芋 ささみと小松菜の和え物 三度豆と人参のソテー 牛乳 ごはん I補給* -812kcal	鶏の唐揚げ キャベツの中華ソテー ジャーマンポテト ほうれん草とえのきのお浸し 人参ラペ 牛乳 ロールパン I補給* -845kcal	豚肉の甘辛煮 切干大根とオクラの中華和え 白菜と油揚げのお浸し ミニグレープゼリー 牛乳 ごはん I補給* -788kcal
20	21	22	23	24
				
アジの薬味ダレがけ ほうれん草と錦糸卵の和え物 高野豆腐の含め煮 大根の和え物 金時豆 牛乳 ごはん I補給* -767kcal	豚肉のしょうが炒め 焼きそば 白菜の和え物 ミニいちごゼリー 牛乳 ごはん I補給* -849kcal	すき焼き れんこんとベーコンの炒め物 小松菜と人参の和え物 たくあん 牛乳 ごはん I補給* -771kcal	豚肉と大根の煮物 春巻き ほうれん草とコーンのソテー こふき芋 牛乳 ごはん I補給* -868kcal	照焼きチキン もやしと人参のソテー カップグラタン キャベツとツナ <small>の炒め物</small> オクラの和え物 牛乳 ごはん I補給* -825kcal
27	28	29	30	31
				
豚肉ともやしの炒め物 チキンナゲット 切干大根の煮物 なめたけ 牛乳 ごはん I補給* -842kcal	サバの味噌煮 白菜とわかめのゆず和え 小松菜とコーンの炒め物 ひじき煮 ふかし芋 牛乳 ごはん I補給* -808kcal	ヒレカツ ほうれん草のソテー ポテトサラダ いんげんの和え物 ヨーグルトゼリー ソースパック 牛乳 ごはん I補給* -795kcal	焼肉炒め キャベツサラダ 小松菜とウィンナーのソテー チーズ イタリアンドレッシング <small>小袋</small> 牛乳 ごはん I補給* -775kcal	ハンバーグきのこソース ブロッコリーのソテー きんぴらごぼう 白菜の和え物 昆布の佃煮 牛乳 ごはん I補給* -779kcal

※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。