

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
<p>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</p>  <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -870kcal</p>	<p>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</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -896kcal</p>	<p>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</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -730kcal</p>		
13	14	15	16	17
<p>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</p>  <p>成人の日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -777kcal</p>	<p>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</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -812kcal</p>	<p>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</p>  <p>牛乳 ロールパン</p> <p>I献† -845kcal</p>	<p>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</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -788kcal</p>	
20	21	22	23	24
<p>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</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -767kcal</p>	<p>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</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -849kcal</p>	<p>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</p>  <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -771kcal</p>	<p>豚肉と大根の煮物 春巻き ほうれん草とコーンのソテー こぶき芋</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -868kcal</p>	<p>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</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -825kcal</p>
27	28	29	30	31
<p>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</p>  <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -842kcal</p>	<p>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</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -808kcal</p>	<p>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</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -795kcal</p>	<p>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></p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -775kcal</p>	<p>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</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -779kcal</p>

※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。