

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
		<p>救急救命講習 (17:40~)</p>		
8	9	10	11	12
<p>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 いんげんのごま和え</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -829kcal</p>	<p>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 ほうれん草と白菜の和え物 ピーマンとしめじの塩昆布和え</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -752kcal</p>	<p>豚肉の味噌炒め 大豆のいそ煮 オクラの和え物 鶏そぼろ ゆかり小袋</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -823kcal</p>	<p>鶏の唐揚げ もやしと人参の和え物 ナポリタン ブロッコリーのコンソメ煮 ミニグレープゼリー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -898kcal</p>	<p>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 えだまめコーン</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -780kcal</p>
15	16	17	18	19
<p>敬老の日</p>	<p>アジの甘酢あんかけ キャベツのおかか和え ごぼう甘辛煮 ほうれん草とささみの炒め煮 オクラの梅和え</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -721kcal</p>	<p>八宝菜 揚げ餃子・揚げシュウマイ もやしと油揚げの和え物 ヨーグルトゼリー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -912kcal</p>	<p>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 さつま芋のレモン煮</p> <p>牛乳 ロールパン</p> <p>I献† -755kcal</p>	<p>ヒレカツ 大根としめじのソテー キャベツサラダ 白菜のトマト煮 チーズ 青じそドレッシング小袋</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -748kcal</p>
22	23	24	25	26
<p>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 しば漬</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I献† -815kcal</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。