

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
サバの竜田揚げ 白菜の塩昆布和え 厚揚げの煮物 小松菜のソテー 金時豆	豚肉と大根の煮物 南瓜の和え物 ほうれん草とえのきのお浸し 糸こんにゃくのおかか煮 瀬戸ふりかけ	ブルコギ 春雨の中華和え キャベツとじゃこの炒め物 チーズ	鶏肉のレモン煮 小松菜と人参の和え物 ジャーマンポテト ブロッコリーの和え物 ミニいちごゼリー	豚肉のしょうが炒め 切干大根の煮物 白菜のおかか和え えのきの醤油炒め
牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 ロールパン	牛乳 ごはん
I摺り -862kcal	I摺り -783kcal	I摺り -804kcal	I摺り -865kcal	I摺り -845kcal
8	9	10	11	12

と う き こ う さ 冬期考查



I摺り -813kcal	I摺り -785kcal	I摺り -776kcal	I摺り -780kcal	I摺り -763kcal
15	16	17	18	19
サワラの照焼き 大根と人参の和え物 高野豆腐の含め煮 小松菜のごまあえ さつま芋の甘煮	鶏肉の甘酢あんかけ キャベツとコーンのさっと煮 ナポリタン オクラとえのきの和え物 ブロッコリーの煮びたし	豚肉のみそ煮 白菜ともやしのおかか和え ひじき煮 鶏そぼろ しそふりかけ		
牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん		
I摺り -808kcal	I摺り -916kcal	I摺り -789kcal		
22	23	24	25	26

とう き きゅう うぎょう 冬季休業 (~1/7)



29	30	31		