

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
 <p>豚肉の甘辛煮 大根のツナ和え だし巻き卵 オクラの和え物 ふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -819kcal</p>	<p>豚肉の甘辛煮 大根のツナ和え だし巻き卵 オクラの和え物 ふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -819kcal</p>	<p>エビカツ いんげんの和え物 白菜の煮びたし もやしのナムル ヨーグルトゼリー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -744kcal</p>	<p>豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のごま和え 小松菜と卵のソテー ブロッコリーの和え物</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -805kcal</p>	<p>牛肉のしぐれ煮 和風パスタ ほうれん草と人参の和え物 大根とじゃこの炒め物</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -833kcal</p>
9	10	11	12	13
<p>豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 ほうれん草とツナの和え物 金時豆</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -813kcal</p>	 <p>アジの照焼き 白菜の塩昆布和え 厚揚げの煮物 人参とチキンの和風炒め しば漬</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -746kcal</p>	<p>牛肉の韓国風炒め 揚げ餃子・揚げシュウマイ 小松菜とえのきのソテー キャベツの和え物</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -885kcal</p>	<p>ハンバーグデミグラスソース煮 ブロッコリーのガーリックソテー ジャーマンポテト 白菜の和え物 チーズ</p> <p>牛乳 ロールパン</p> <p>I補給 -773kcal</p>	<p>ヒレカツ キャベツと人参のソテー 大根のあんかけ オクラの和え物 ふかし芋 ソースパック</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -774kcal</p>
16	17	18	19	20
<p>カツオカツ 大根と人参の和え物 キャベツとミンチの炒め物 ほうれん草と油揚げのお浸し ミニいちごゼリー ソースパック</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -772kcal</p>	<p>プルコギ 春巻き 小松菜とツナの和え物 こんにゃくの甘辛煮</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -881kcal</p>	<p>豚肉とさつま芋の煮物 キャベツサラダ 白菜の煮びたし 大根炊き 青じそドレッシング小袋</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -790kcal</p>	<p>鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのコンソメ煮 ナポリタン ほうれん草とえのきの和え物 肉そぼろ</p>  <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -942kcal</p>	<p>すき焼き 大学芋 小松菜としめじの炒め物 キャベツの塩昆布和え</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -816kcal</p>
23	24	25	26	27
<p>サワラの煮付け もやしと小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 人参とささみの梅炒め 金時豆 ふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -796kcal</p>	<p>牛肉の醤油炒め きんぴらごぼう キャベツとじゃこの煮びたし ミニグレープゼリー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -787kcal</p>	<p>豚肉のみそ煮 白菜の和え物 ひじき煮 なめたけ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -751kcal</p>	<p>鶏肉のトマトオニオンソース もやしとニラのソテー カップグラタン ほうれん草と人参のお浸し チーズ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -823kcal</p>	<p>牛肉コロッケ 小松菜とささみのソテー キャベツサラダ ツナ大豆 大根のコンソメ煮 イタリアンドレッシング小袋</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -824kcal</p>
30				
<p>サバ竜田薬味ダレかけ ブロッコリーの煮びたし 塩焼きそば 切干大根とオクラの中華サラダ ヨーグルトゼリー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -871kcal</p>	   	 		