

月	火	水	木	金
				1 ヒレカツ マカロニのケチャップ炒め ごぼう甘辛煮 キャベツとツナの和え物 ミニグレープゼリー 牛乳 ごはん I補† -772kcal
4	5	6	7	8
振替休日	豚肉のしょうが炒め 小松菜と卵のソテー かみなりこんにゃく しば漬 牛乳 ごはん I補† -824kcal	韓国風ヤンニョムチキン ブロッコリーのおかか和え キャベツソテー 春雨の中華和え こぶき芋 牛乳 ごはん I補† -887kcal	牛肉のデミグラスソース煮 カップグラタン ささみと小松菜の和え物 さつま芋のレモン煮 牛乳 ごはん I補† -793kcal	ガーリック醤油チキン ほうれん草のソテー じゃが芋のトマト煮 いんげんの和え物 高菜漬け 牛乳 ごはん I補† -763kcal
11	12	13	14	15
サワラの柚庵焼き 青梗菜ともやしのソテー 焼きそば 白菜と錦糸卵の和え物 たくあん 牛乳 ごはん I補† -769kcal	牛肉の中華炒め 揚げシュウマイ 春雨の中華和え オクラのおかか和え 牛乳 ごはん I補† -863kcal	豚肉の甘辛煮 ほうれん草と白菜の和え物 ブロッコリーのガーリックソテー さつま芋の甘煮 牛乳 ごはん I補† -762kcal	鶏の唐揚げ 小松菜とツナの和え物 キャベツサラダ 大根炊き 昆布の佃煮 フレンチドレッシング小袋(白) 牛乳 ごはん I補† -844kcal	牛肉ともやしの炒め煮 高野豆腐の含め煮 れんこんのきんぴら ヨーグルトゼリー 牛乳 ごはん I補† -833kcal
18	19	20	21	22
アジの甘酢あんかけ もやしとニラのソテー だし巻き卵 オクラの和え物 高菜漬け 牛乳 ごはん I補† -773kcal	回鍋肉 いんげんと人参の生姜和え 白菜と油揚げの煮物 チーズ 牛乳 ごはん I補† -795kcal	照焼きチキン 小松菜とじゃこのソテー 切干大根とオクラの和え物 ひじき煮 ふかし芋 牛乳 ごはん I補† -807kcal	ハンバーグきのこソース ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ キャベツとウィンナーのソテー ミニいちごゼリー 牛乳 ごはん I補† -828kcal	ささみチーズフライ もやしとわかめのナムル ほうれん草とツナの炒め物 大根と三つ葉の和え物 なめたけ 牛乳 ごはん I補† -733kcal
25	26	27	28	29
サバの塩焼き オクラの和え物 きんぴらごぼう 大根とわかめの煮物 人参とささみの梅炒め 牛乳 ごはん I補† -781kcal	豚キムチ 肉団子の甘酢あんかけ いんげんの和え物 しば漬 牛乳 ごはん I補† -891kcal	牛肉の甘辛煮 水ようかん じゃが芋の葱ソース ほうれん草とえのきの和え物 牛乳 ごはん I補† -854kcal	エビカツ ブロッコリーの煮びたし かぼちゃサラダ もやしソテー ミニグレープゼリー 牛乳 ごはん I補† -832kcal	牛肉と小松菜のオイスター炒め スクランブルエッグ 白菜の和え物 チーズ 牛乳 ごはん I補† -800kcal

※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。