

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
	<p>豚肉のしぐれ煮 肉団子の甘酢あんかけ もやしと小松菜の和え物 ふかし芋 さけふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>牛肉の中華炒め マカロニのケチャップ炒め ほうれん草とツナの和え物 ミニグレープゼリー</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>鶏の唐揚げ もやしとニラのソテー^{いた} れんこんのきんぴら 白菜の煮びたし オクラとえのきの和え物</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>サバの塩焼き プロッコリーのソテー^こ キャベツサラダ 大根炊き 金時豆 青じそドレッシング小袋</p> <p>牛乳 ごはん</p>
	I礼拝 -878kcal	I礼拝 -785kcal	I礼拝 -837kcal	I礼拝 -751kcal
10	11	12	13	14
<p>鶏の甘酢 キャベツと三つ葉の和え物 きんぴらごぼう 大根としめじのソテー^{だいこん} いんげんのおかか和え</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>回鍋肉 揚げ餃子・揚げシュウマイ 春雨の和え物 チーズ</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>肉じゃが 小松菜としめじの和え物 白菜とツナの炒め物 ミニいちごゼリー しそふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>ガーリック醤油チキン プロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ ポークビーンズ 大根と人参の和え物</p> <p>牛乳 ロールパン</p>	<p>サワラ竜田薬味ダレかけ もやしとピーマンのソテー^{たつたやくみ} 塩焼きそば ほうれん草と錦糸卵の和え物 なめたけ</p> <p>牛乳 ごはん</p>
I礼拝 -869kcal	I礼拝 -902kcal	I礼拝 -799kcal	I礼拝 -818kcal	I礼拝 -846kcal
17	18	19	20	21
<p>サバの味噌煮 小松菜とえのきのソテー^{こまつな} 大根のあんかけ だし巻き卵 ひじき煮</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>豚二郎炒め 白菜のトマト煮 大学芋 人参とチキンの和風炒め</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>牛肉の甘辛煮 チキンナゲット ほうれん草と人参のお浸し 大根のコンソメ煮</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>鶏肉のレモン漬焼き プロッコリーのガーリックソテー^{とりにく} ジャーマンポテト 白菜と人参の炒め物 チーズ</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>アジフライ もやしソテー^{しおや} キャベツとじゃこの煮びたし 小松菜のごま和え しば漬</p> <p>牛乳 ごはん</p>
I礼拝 -823kcal	I礼拝 -836kcal	I礼拝 -822kcal	I礼拝 -829kcal	I礼拝 -771kcal
24	25	26	27	28
	<p>ハ宝菜 春巻き ほうれん草とウインナーの炒め物 ヨーグルトゼリー</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>アジの甘酢あんかけ プロッコリーの和え物 高野豆腐の含め煮 切干大根の炒め煮 オクラの和え物</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>ハンバーグ トマトソース キャベツソテー^{あま} カップグラタン 白菜の和え物 さつま芋のレモン煮</p> <p>牛乳 ごはん</p>	<p>照焼きチキン もやしとわかめのナムル ナポリタン 小松菜と人参の和え物 コーンソテー^{てりや}</p> <p>牛乳 ごはん</p>
	I礼拝 -921kcal	I礼拝 -814kcal	I礼拝 -785kcal	I礼拝 -836kcal