

月	火	水	木	金
		<p>1</p> <p>焼肉炒め ほうれん草の和え物 大学芋 にんじんしりしり</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -824kcal</p>	<p>2</p> <p>ガーリック醤油チキン 小松菜と人参の和え物 ジェノベーゼパスタ 切干大根の煮物 コーンマヨ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -886kcal</p>	<p>3</p> <p>ぶんかのひ</p> 
<p>6</p> <p>アジの薬味ダレがけ もやしのナムル 塩焼きそば オクラの和え物 ミニいちごゼリー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -795kcal</p>	<p>7</p> <p>豚肉のみそ煮 れんこんのきんぴら 白菜の塩昆布和え うずらの煮卵 ゆかり小袋</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -797kcal</p>	<p>8</p> <p>照焼きチキン キャベツの和え物 ポテトサラダ 小松菜のさっと煮 えのきの醤油炒め</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -827kcal</p>	<p>9</p> <p>豚肉の野菜蒸し カップグラタン ほうれん草と白菜の和え物 さつま芋のレモン煮 冷やし中華スープ小袋</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -794kcal</p>	<p>10</p> <p>ささみチーズフライ 大根のあんかけ キャベツのゆかり和え ブロッコリーの煮びたし</p>  <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -706kcal</p>
<p>13</p> <p>おろしハンバーグ もやし炒め 高野豆腐の含め煮 キャベツの和え物 しば漬</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -791kcal</p>	<p>14</p> <p>肉じゃが チキンナゲット ほうれん草のごま和え ヨーグルトゼリー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -834kcal</p>	<p>15</p> <p>回鍋肉 春雨の中華和え 白菜と油揚げの煮物 たくあん</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -764kcal</p>	<p>16</p> <p>白身魚フライ だし巻き卵 ひじき煮 人参の和風炒め タルタルソース小袋</p> <p>牛乳 ロールパン</p> <p>エネルギー -822kcal</p>	<p>17</p> <p>鶏の唐揚げ 小松菜の和え物 キャベツサラダ 大根炊き コーヒーゼリー フレンチドレッシング小袋(白)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -843kcal</p>
<p>20</p> <p>サバの柚子風味焼き ブロッコリーのコンソメ煮 きんぴらごぼう ふかし芋 高菜漬</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -806kcal</p>	<p>21</p> <p>牛肉の中華炒め 揚げ餃子・揚げシュウマイ 白菜と人参の炒め物 オクラのおかか和え</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -866kcal</p>	<p>22</p> <p>鶏肉のトマトオニオンソース もやしと人参の和え物 ジャーマンポテト 小松菜の煮びたし チーズ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -844kcal</p>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃのひ</p> 	<p>24</p> <p>牛肉コロッケ キャベツとコーンのソテー ナポリタン 大根の和え物 ミニいちごゼリー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -855kcal</p>
<p>27</p> <p>カツオカツ もやしとニラのソテー 焼きそば 白菜の和え物 昆布の佃煮</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -763kcal</p>	<p>28</p> <p>牛肉と小松菜のオイスター炒め ミートボール オクラの和え物 ツナマヨ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -899kcal</p>	<p>29</p> <p>八宝菜 ほうれん草のお浸し ポテトフライ お米deガトーショコラ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー -878kcal</p>	<p>30</p> <p>揚げ鶏のソースあえ ブロッコリーのガーリックソテー キャベツサラダ 春雨の中華和え ミニグレープゼリー 青じそドレッシング小袋</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。