

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|--|
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>白身魚フライ ピーマンとしめじの塩こぶ和え ジャーマンポテト 白菜と油揚げのお浸し ほうれん草と錦糸卵の和え物 ソースパック</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I初キ* -798kcal</p> | <p>豚肉のオイスター炒め 切干大根とオクラの中華サラダ 大学芋 もやしとコーンの和え物 ゆかり小袋</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I初キ* -844kcal</p> | <p>すき焼き 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜のごま和え 大根炊き</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I初キ* -846kcal</p> | <p>ガーリック醤油チキン ブロッコリーのコンソメ煮 じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のソテー ミニグレープゼリー</p> <p>牛乳 ロールパン</p> <p>I初キ* -751kcal</p> | <p>豚肉とキャベツの卵炒め 白菜ともやしのゆかり和え 人参とチキンの和風炒め 金時豆</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I初キ* -807kcal</p> |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>和風梅チキン キャベツソテー ごぼう甘辛煮 白菜とわかめの和え物 粉ふき芋</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I初キ* -856kcal</p> | <p>サバのソース煮 ブロッコリーのガーリックソテー 大根の和え物 小松菜とえのきの和え物 ミニいちごゼリー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I初キ* -787kcal</p> | <p>肉野菜炒め スクランブルエッグ ほうれん草の和え物 チーズ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I初キ* -835kcal</p> | <p>ささみチーズフライ ピーマンと人参のソテー ポークビーンズ 白菜の和え物 えのきの醤油炒め</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I初キ* -787kcal</p> | <p>牛肉の韓国風炒め カップグラタン にんじんしりしり 大根とみつ葉の和え物</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I初キ* -759kcal</p> |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |
| <p>鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのおかか和え ナポリタン ほうれん草と人参の和え物 枝豆コーン</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I初キ* -905kcal</p> | <p>アジの薬味ダレがけ もやしとわかめのナムル 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>I初キ* -746kcal</p> | <p>昭和の日</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。