

月	火	水	木	金
			1 鶏肉のカレー揚げ キャベツソテー ひじきサラダ フルーツ白玉 白菜の和え物 牛乳 パン エネルギー 971kcal	2 サワラの照焼き もやしソテー きんぴらごぼう 小松菜の煮びたし 抹茶餅 みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 841kcal
5 鶏の黒胡麻揚げ マカロニのパペロンチーノ ふりかけ 大根サラダ うすらの煮卵 みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 954kcal	6 豚肉の生姜煮 白菜サラダ 小松菜と揚げの和え物 パン缶 牛乳 ごはん エネルギー 796kcal	7 焼肉炒め 大根の和え物 フライドポテト きゅうりの酢の物 コーヒー牛乳 ごはん エネルギー 785kcal	8 鶏肉のオニオンソース ブロッコリーのソテー ごぼうサラダ いんげんとツナの和え物 チーズ 牛乳 パン エネルギー 861kcal	9 牛肉コロッケ ほうれん草のソテー コールスローサラダ ミックスフルーツ 福神漬 カレー 牛乳 ごはん エネルギー 932kcal
12 韓国風ヤンニョムチキン もやしナムル ふりかけ キャベツの炒め物 白菜の和え物 すまし汁 牛乳 ごはん エネルギー 878kcal	13 豚肉の味噌炒め ひじき煮 チャプチェ風 黒糖きなこ餅 牛乳 ごはん エネルギー 871kcal	14 セルフチキンライス 和風野菜サラダ オムレツ みかん缶 牛乳 ごはん エネルギー 865kcal	15 サーモンフライ ミニ野菜コロッケ ほうれん草とベーコンのソテー りんごゼリー スパゲティサラダ いんげんの和え物 牛乳 パン エネルギー 877kcal	16 和風おろしハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 煮物 もやしの酢の物 金時豆 みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 809kcal
19 さばのソース煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 大学芋 ごぼう甘辛煮 みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 894kcal	20 肉じゃが 大根サラダ だし巻き卵 りんご缶 牛乳 ごはん エネルギー 819kcal	21 豚ニラ炒め ポテトサラダ 春巻き 小松菜のさっと煮 牛乳 ごはん エネルギー 960kcal	22 照焼きチキン キャベツソテー 焼きそば きゅうりとツナの和え物 コーヒーゼリー 牛乳 パン エネルギー 825kcal	23 ヒレカツ ブロッコリーの和え物 白菜と油揚げの煮びたし ミックスフルーツ 福神漬 カレー 牛乳 ごはん エネルギー 941kcal
26 鱈の竜田揚げ ほうれん草のソテー ごぼうとれんこんのきんぴら 白菜のゆず和え りんご缶 すまし汁 牛乳 菜めし エネルギー 805kcal	27 八宝菜 バンサンスー 揚げ餃子・揚げシュウマイ 抹茶餅 コーヒー牛乳 ごはん エネルギー 988kcal	28 牛丼 切干大根の酢の物 小松菜とツナの炒め煮 しば漬 牛乳 ごはん エネルギー 765kcal	29 鶏のピリ辛照焼き キャベツの和え物 もやしサラダ ポークビーンズ みかん缶 牛乳 パン エネルギー 855kcal	30 かぼちゃコロッケ ほうれん草の和え物 お米deメープルマフィン 肉団子の甘辛煮 いんげんのゴマ和え コンソメスープ 牛乳 ごはん エネルギー 958kcal

※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。