

月	火	水	木	金
2 鯖の煮付け 小松菜と揚げの和え物 ふりかけ ひじきサラダ 人参の和風炒め みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 809kcal	3  文化の日	4 豚肉のみそ煮 りんごゼリー 春巻き おかかごぼう 牛乳 ごはん エネルギー 911kcal	5 ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのソテー 白菜サラダ ほうれん草と錦糸卵の和え物 チーズ 牛乳 パン エネルギー 785kcal	6 チキンカツ キャベツソテー もやしナムル ミックスフルーツ 福神漬 カレー 牛乳 ごはん エネルギー 960kcal
9 鶏肉のレモン煮 ほうれん草のソテー ふりかけ ごぼうサラダ 大根の塩昆布和え みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 911kcal	10 豚肉の中華炒め 春雨サラダ キャベツの和え物 しば漬 コーヒー牛乳 ごはん エネルギー 760kcal	11 牛肉炒め 大根の和え物 白菜とじゃこの煮びたし パイン缶 牛乳 ごはん エネルギー 748kcal	12 白身魚フライ ブロッコリーの和え物 キャベツサラダ さつま芋の甘煮 三度豆のソテー 牛乳 パン エネルギー 879kcal	13 鶏肉のオニオンソース 小松菜ソテー 切干大根の炒め煮 白菜のゆず和え 抹茶餅 コンソメスープ 牛乳 ごはん エネルギー 885kcal
16 サバの塩焼き ほうれん草のお浸し マカロニサラダ もやし炒め りんご缶 すまし汁 牛乳 梅ごはん エネルギー 874kcal	17 牛肉のオイスター炒め 白菜の煮びたし 大学芋 かみなりこんにやく 牛乳 ごはん エネルギー 831kcal	18 豚肉とキャベツの生姜炒め もやしのポン酢和え きんぴらごぼう 黒糖きなこ餅 牛乳 ごはん エネルギー 835kcal	19 ガーリック醤油チキン キャベツソテー ジャーマンポテト 小松菜とツナの和え物 パイン缶 牛乳 パン エネルギー 873kcal	20 牛肉コロケ ブロッコリーのガーリックソテー みかんゼリー 大根とハムのサラダ 福神漬 カレー 牛乳 ごはん エネルギー 933kcal
23  勤労感謝の日	24 豚肉の甘辛炒め フレンチサラダ 小松菜のさっと煮 昆布の佃煮 コーヒー牛乳 ごはん エネルギー 810kcal	25 牛肉の韓国風炒め 白菜のおかか和え さつま芋のレモン煮 高菜漬 牛乳 ごはん エネルギー 753kcal	26 鶏の唐揚げ キャベツの和え物 マカロニのケチャップ炒め 大根サラダ みかん缶 牛乳 パン エネルギー 883kcal	27 鮭の柚庵焼き もやしと小松菜のお浸し ひじき煮 だし巻き卵 抹茶餅 みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 798kcal
30 鶏肉の揚げ煮 和風サラダ ふりかけ ほうれん草の和え物 三度豆のソテー すまし汁 牛乳 ごはん エネルギー 861kcal				

※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。