

月	火	水	木	金
		<p>1 肉じゃが パンサンスー 春巻き みかん缶</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 889kcal</p>	<p>2 白身魚フライ もやしと人参のソテー マカロニサラダ 小松菜とえのきの和え物 チーズ</p> <p>牛乳 パン エネルギー 811kcal</p>	<p>3 豚しゃぶ フライドポテト ほうれん草と白菜の和え物 オクラの梅和え みそ汁</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 873kcal</p>
<p>6 鱈の竜田揚げ キャベツソテー ふりかけ 切干大根の煮物 きゅうりのみょうが和え みそ汁</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 785kcal</p>	<p>7 牛肉炒め 星のコロッケ 揚げと小松菜の和え物 抹茶餅</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 844kcal</p>	<p>8 豚ニラ炒め ほうれん草とベーコンのソテー 白菜としめじのお浸し りんご缶</p> <p>牛乳 わかめごはん エネルギー 811kcal</p>	<p>9 照焼きチキン ブロッコリーの和え物 フレンチサラダ さつま芋の甘煮 いんげんの和え物</p> <p>牛乳 パン エネルギー 820kcal</p>	<p>10 キャベツメンチカツ ほうれん草と人参のお浸し ひじきサラダ ミックスフルーツ 福神漬 カレー</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 932kcal</p> 
<p>13 さばのソース煮 キャベツのひき肉炒め ふりかけ 枝豆ともやしのポン酢和え 小松菜の和え物 すまし汁</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 813kcal</p>	<p>14 コーンシチュー 切干大根とオクラの中華サラダ 鶏の竜田揚げ りんご缶</p> <p>牛乳 パン エネルギー 893kcal</p> 	<p>15 焼肉炒め ごぼうサラダ キャベツとツナさつと煮 黒糖きなこ餅</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 830kcal</p>	<p>16 ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー さつま芋のレモン煮 もやしサラダ じゃこピーマン</p> <p>コーヒー牛乳 ごはん エネルギー 808kcal</p>	<p>17 鶏の唐揚げ キャベツと人参のソテー ジャーマンポテト 白菜の和え物 かみなりこんにやく コンソメスープ</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 942kcal</p>
<p>20 サーモンフライ ミニ野菜コロッケ もやしとニラの炒め物 小松菜の煮びたし ミックスフルーツ 福神漬 カレー 牛乳 ごはん I補給 -954kcal</p> 	<p>21 八宝菜 切干大根のごま酢 キャベツの和え物 りんご缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -807kcal</p>	<p>22 牛肉の韓国風炒め ふりかけ 白菜とワカメのゆず和え 大学芋</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -732kcal</p>	<p>23 海の日</p> 	<p>24 スポーツの日</p> 
<p>27 味噌マヨチキン 野菜ソテー ふりかけ 小松菜としめじの和え物 金時豆 すまし汁</p> <p>コーヒー牛乳 ごはん I補給 -795kcal</p>	<p>28 牛丼 大根サラダ ごぼうの炒め物 みかん缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -802kcal</p> 	<p>29 豚肉とキャベツの生姜炒め 大豆のいそ煮 だし巻き卵 白菜のゆかり和え</p> <p>牛乳 ごはん I補給 -830kcal</p>	<p>30 鶏肉のグリルオニオンソースがけ ブロッコリーのソテー 焼きそば 小松菜と人参の和え物 コーヒーゼリー</p> <p>牛乳 パン I補給 -834kcal</p>	<p>31</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。