



食材の仕入れ状況により内容は変更する可能性があります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | 1日 A 豚肉の野菜炒め 527 kcal B ちゃんぽんめん 447 kcal 切り干し大根の煮物 春菊のおかか和え 漬物 |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| ごちそうの日 | A タラのタルタル焼き 537 kcal B ハヤシライス 636 kcal かぼちゃコロッケ インゲンのごま和え 漬物 | A 赤魚のから揚げ 499 kcal B とろろそば 404 kcal 里芋の煮物 わかめの生姜和え 漬物 | A 豆腐の肉味噌掛け 664 kcal B 木の葉丼 531 kcal ナスの田舎煮 キャベツの浅漬け風 フルーツ | A 豚肉と白菜の旨煮 571 kcal B 醤油ラーメン 467 kcal れんこんのごま炒め ゆず大根 漬物 | A メバルのべつ甲煮 548 kcal B ひき肉のカレー 747 kcal チンゲン菜のソテー マカロニサラダ フルーツ |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| A アジフライ 661 kcal B 中華丼 504 kcal ブロッコリーのソテー もやしのゆかり和え 漬物 | A 酢鶏 653 kcal B 卵とじうどん 411 kcal しゅうまい 三色ナムル 漬物 | A 鯖の磯香焼き 559 kcal B そぼろ丼 569 kcal がんもの煮物 春菊のシラス和え フルーツ | A 白身魚の菜種焼き 531 kcal B 肉団子のシチュー 705 kcal かぶのカニあんかけ チンゲン菜のピーナツ和え フルーツ | A カレイの生姜煮 505 kcal B 和風パスタ 516 kcal にんじんのしりしり わかめサラダ 漬物 | A 赤魚の幽庵焼き 471 kcal B ためきうどん 423 kcal 里芋のそぼろあんかけ 白菜の塩昆布和え フルーツ 炊き込みご飯 |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| A 豚肉の味噌炒め 606 kcal B 五目そば 444 kcal さつま芋の甘煮 ひじきサラダ 漬物 | A 鯖のごま味噌煮 526 kcal B 焼肉丼 567 kcal 小松菜のおかか炒め もやしのおえ物 フルーツ | A 鮭のつけ焼き 573 kcal B カレーライス 708 kcal ほたて風味フライ キャベツサラダ フルーツ | A メバルの西京焼き 502 kcal B ミートソースパスタ 566 kcal 麩の卵とじ 白菜のなめ茸和え フルーツ | A 肉コロッケ 742 kcal B カレーうどん 488 kcal 卵の花 わかめサラダ 漬物 | A 鯖の梅煮 624 kcal B 豚丼 617 kcal なすのみそかけ ほうれん草の白和え 漬物 |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | |
| A ハンバーグ 696 kcal B シーフードカレー 726 kcal キャベツのコンソメ煮 ポテトサラダ フルーツ | A 牛肉のオイスター炒め 779 kcal B とんこつラーメン 608 kcal 春巻き 春雨サラダ フルーツ | A カニクリームコロッケ 711 kcal B たまご丼 539 kcal インゲンの炒り煮 はりはりサラダ 漬物 | A 鯖の竜田揚げ 627 kcal B おぼろ昆布そば 405 kcal 金平ごぼう 小松菜のお浸し 漬物 | A 肉団子の旨煮 704 kcal B エビピラフ 559 kcal かぼちゃコロッケ ほうれん草のサラダ フルーツ | |