



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	2日	3日	4日	5日
	ハヤシライス 697 kcal	豚肉の生姜焼き 588 kcal	鯖の幽庵焼き 539 kcal	ちゃんぽんめん 620 kcal	焼き鳥井 601 kcal
	かぼちゃサラダ 日替わり小鉢 漬物	ほうれん草の白和え 日替わり小鉢 漬物	厚揚げの煮物 日替わり小鉢 漬物	春巻き 日替わり小鉢 漬物	野菜の煮浸し 日替わり小鉢 漬物
7日	8日	9日	10日	11日	12日
肉団子のシチュー 771 kcal	鶏肉の梅味噌焼き 588 kcal	ハンバーグ 754 kcal	カレーうどん 558 kcal	たまご丼 609 kcal	白身魚の揚げ煮 638 kcal
マカロニサラダ 日替わり小鉢 漬物	根菜の煮物 日替わり小鉢 漬物	ポテトサラダ 日替わり小鉢 漬物	ひじきサラダ 日替わり小鉢 漬物	金平ごぼう 日替わり小鉢 漬物	はりはりサラダ 日替わり小鉢 漬物
14日	15日	16日	17日	18日	19日
ポークチャップ 595 kcal	肉団子のおろしあん 644 kcal	ごちそうの日	麻婆丼 600 kcal	赤魚のみりん焼き 549 kcal	シーフードカレー 713 kcal
野菜サラダ 日替わり小鉢 漬物	にんじんしりしり 日替わり小鉢 漬物		しゅうまい 日替わり小鉢 漬物	里芋の煮ころがし 日替わり小鉢 漬物	ぼたて風味フライ 日替わり小鉢 漬物
21日	22日	23日	24日	25日	26日
治部煮 607 kcal	たぬきうどん 508 kcal	豚丼 604 kcal	鯖の竜田揚げ 691 kcal	ひき肉のカレー 732 kcal	肉団子の五目煮 592 kcal
野菜のごま和え 日替わり小鉢 漬物	がんもの煮物 日替わり小鉢 漬物	ひじき煮 日替わり小鉢 漬物	野菜のあえ物 日替わり小鉢 漬物	コロッケ 日替わり小鉢 漬物	卵とじ 日替わり小鉢 漬物
28日	29日	30日			
おぼろ昆布そば 506 kcal	肉みそ丼 638 kcal	カニクリームコロッケ 730 kcal			
卵焼き 日替わり小鉢 漬物	切り干し大根煮 日替わり小鉢 漬物	野菜サラダ 日替わり小鉢 漬物			