



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
	鯖の竜田揚げ 639 kcal	醤油ラーメン 481 kcal	鶏肉のゆず焼き 579 kcal	たまご丼 581 kcal	肉コロッケ 706 kcal
	ひじき煮 日替わり小鉢 漬物	わかめの生姜和え 日替わり小鉢 漬物	里芋の煮物 日替わり小鉢 漬物	厚揚げの煮物 日替わり小鉢 漬物	野菜のごま和え 日替わり小鉢 漬物
7日	8日	9日	10日	11日	12日
ちらし寿司 550 kcal	カレーうどん 507 kcal	豚肉のごま炒め 620 kcal	肉みそうどん 522 kcal	チキンステーキ 666 kcal	肉団子のシチュー 694 kcal
がんもの煮物 日替わり小鉢 漬物	野菜のお浸し 日替わり小鉢 漬物	わかめの酢の物 日替わり小鉢 漬物	切り干し大根煮 日替わり小鉢 漬物	ポテトサラダ 日替わり小鉢 漬物	野菜のソテー 日替わり小鉢 漬物
14日	15日	16日	17日	18日	19日
梅おろしそば 507 kcal	バンバンジー 747 kcal	そばろ丼 595 kcal	アジフライ 640 kcal	カレーライス 704 kcal	ごちそうの日
野菜のピーナツ和え 日替わり小鉢 漬物	春巻き 日替わり小鉢 漬物	はりはりサラダ 日替わり小鉢 漬物	根菜の煮物 日替わり小鉢 漬物	かぼちゃコロッケ 日替わり小鉢 漬物	
21日	22日	23日	24日	25日	26日
豚肉の味噌炒め 583 kcal	しらす丼 548 kcal	鶏の天ぷら 597 kcal	夏野菜カレー 712 kcal	赤魚の揚げ煮 535 kcal	冷やし中華 611 kcal
ひじきサラダ 日替わり小鉢 漬物	卵焼き 日替わり小鉢 漬物	金平ごぼう 日替わり小鉢 漬物	ほたて風味フライ 日替わり小鉢 漬物	卵とじ 日替わり小鉢 漬物	しゅうまい 日替わり小鉢 漬物
28日	29日	30日	31日		
焼肉丼 607 kcal	麻婆豆腐 564 kcal	シーフードカレー 602 kcal	鯖のごま味噌煮 579 kcal		
春雨サラダ 日替わり小鉢 漬物	野菜のナムル 日替わり小鉢 漬物	コールスローサラダ 日替わり小鉢 漬物	厚揚げの甘辛炒め 日替わり小鉢 漬物		