



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
				きつねうどん 626 kcal	豚肉の生姜焼き 556 kcal
				竹輪の磯部揚げ 日替わり小鉢 漬物	わかめサラダ 日替わり小鉢 漬物
4日	5日	6日	7日	8日	9日
鯖の味噌煮 591 kcal	ハヤシライス 673 kcal	白身魚のマヨ焼 601 kcal	焼きそば 518 kcal	豚しゃぶ 556 kcal	鶏ひき肉の親子丼 630 kcal
卵とじ 日替わり小鉢 漬物	野菜サラダ 日替わり小鉢 漬物	根菜の煮物 日替わり小鉢 漬物	野菜の煮浸し 日替わり小鉢 漬物	切り干し大根煮 日替わり小鉢 漬物	ひじき煮 日替わり小鉢 漬物
11日	12日	13日	14日	15日	16日
ハンバーグ 694 kcal	赤魚の煮付け 568 kcal	冷やし中華 636 kcal	鶏肉の照り焼き 594 kcal	茄子みそ丼 607 kcal	カレーライス 706 kcal
ポテトサラダ 日替わり小鉢 漬物	野菜のごま和え 日替わり小鉢 漬物	春巻き 日替わり小鉢 漬物	野菜のおかか炒め 日替わり小鉢 漬物	春雨サラダ 日替わり小鉢 漬物	ぼたて風味フライ 日替わり小鉢 漬物
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごちそうの日	たぬきそば 543 kcal	肉団子のシチュー 699 kcal	ビビンバ丼 639 kcal	たらの磯部揚げ 533 kcal	パンバンジー 604 kcal
	がんもの煮物 日替わり小鉢 漬物	ほうれん草のソテー 日替わり小鉢 漬物	野菜のピーナツ和え 日替わり小鉢 漬物	野菜のお浸し 日替わり小鉢 漬物	ブロッコリーのカニあんかけ 日替わり小鉢 漬物
25日	26日	27日	28日	29日	30日
冷やし中華 (ごまだれ) 562 kcal	からあげ 646 kcal	麻婆丼 516 kcal	赤魚のみりん焼き 555 kcal	ひき肉のカレー 700 kcal	鯖の塩焼き 559 kcal
しゅうまい 日替わり小鉢 漬物	ひじきサラダ 日替わり小鉢 漬物	野菜のナムル 日替わり小鉢 漬物	金平ごぼう 日替わり小鉢 漬物	かぼちゃコロケ 日替わり小鉢 漬物	卵焼き 日替わり小鉢 漬物