



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	6日
めばるの幽庵焼き 531 kcal がんもの煮物 日替わり小鉢 漬物	肉みそ丼 545 kcal 野菜の煮浸し 日替わり小鉢 漬物	から揚げ 688 kcal わかめの酢の物 日替わり小鉢 漬物	ミートボールシチュー 660 kcal 野菜のソテー 日替わり小鉢 漬物	白身魚の菜種焼 575 kcal ごぼうサラダ 日替わり小鉢 漬物	ちゃんぽんめん 597 kcal 野菜のピーナツ和え 日替わり小鉢 漬物
8日	9日	10日	11日	12日	13日
たまご丼 563 kcal 根菜の煮物 日替わり小鉢 漬物	ごちそうの日	シーフードカレー 671 kcal ほたて風味フライ 日替わり小鉢 漬物	豚肉と白菜の旨煮 592 kcal ナスの味噌掛け 日替わり小鉢 漬物	きのこあんかけそば 518 kcal はりはりサラダ 日替わり小鉢 漬物	肉コロッケ 695 kcal 野菜のおかか和え 日替わり小鉢 漬物
15日	16日	17日	18日	19日	20日
天ぷらの盛り合わせ 656 kcal 野菜のごま和え 日替わり小鉢 漬物	肉団子のシチュー 688 kcal 野菜サラダ 日替わり小鉢 漬物	焼きそば 554 kcal 卵とじ 日替わり小鉢 漬物	鯖の竜田焼き 636 kcal わかめサラダ 日替わり小鉢 漬物	酢鶏 618 kcal 野菜のナムル 日替わり小鉢 漬物	そばろ丼 553 kcal 野菜の煮浸し 日替わり小鉢 漬物
22日	23日	24日	25日	26日	27日
カレーライス 684 kcal かぼちゃコロッケ 日替わり小鉢 漬物	卵とじうどん 520 kcal 里芋の煮ころがし 日替わり小鉢 漬物	アジフライ 647 kcal 切り干し大根煮 日替わり小鉢 漬物	チキンステーキ 693 kcal ポテトサラダ 日替わり小鉢 漬物	豚丼 588 kcal ナスの揚げびたし 日替わり小鉢 漬物	白身魚の揚げ煮 610 kcal 金平ごぼう 日替わり小鉢 漬物
29日	30日				
肉団子の旨煮 616 kcal ひじきサラダ 日替わり小鉢 漬物	鯖の味噌煮 600 kcal 厚揚げの甘辛炒め 日替わり小鉢 漬物				