



食材の仕入れ状況により内容は変更する可能性がございます。

月	火	水	木	金	土
					1日 麻婆豆腐 721 kcal
					野菜のナムル 日替わり小鉢 漬物
3日	4日 月見そば 578 kcal	5日 カレーライス 674 kcal	6日 鯖の塩焼き 586 kcal	7日 豆腐ハンバーグ 656 kcal	8日 白身魚のマヨ焼き 554 kcal
厚揚げの煮物 日替わり小鉢 漬物	わかめサラダ 日替わり小鉢 漬物	さつま芋の甘煮 日替わり小鉢 漬物	かぼちゃサラダ 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	野菜のごま和え 日替わり小鉢 漬物
10日 豚肉の生姜焼き 579 kcal	11日 わかめの酢の物 日替わり小鉢 漬物	12日 里芋の煮ごろがし 日替わり小鉢 漬物	13日 ミートボールシチュー 724 kcal	14日 タラのきのこ餡かけ 537 kcal	15日 肉みそ丼 556 kcal
				卵とじ 日替わり小鉢 漬物	きつねうどん 471 kcal
17日 ひき肉のカレー 696 kcal	18日 がんもの煮物 日替わり小鉢 漬物	19日 鯖の利休焼き 584 kcal	20日 肉コロッケ 707 kcal	21日 ちゃんぽんめん 562 kcal	22日 親子煮 559 kcal
		野菜サラダ 日替わり小鉢 漬物	ごちそうの日	春雨サラダ 日替わり小鉢 漬物	金平ごぼう 日替わり小鉢 漬物
24日 鯖の味噌煮 584 kcal	25日 野菜のピーナツ和え 日替わり小鉢 漬物	26日 焼きそば 521 kcal	27日 ビビンバ丼 646 kcal	28日 ハヤシライス 733 kcal	29日 鶏肉の照り焼き 692 kcal
		根菜の煮物 日替わり小鉢 漬物	プロッコリーのカニあんかけ 日替わり小鉢 漬物	コロッケ 日替わり小鉢 漬物	赤魚の煮付け 588 kcal
				ボテサラダ 日替わり小鉢 漬物	野菜の白和え 日替わり小鉢 漬物