



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
					麻婆豆腐 721 kcal
					野菜のナムル 日替わり小鉢 漬物
3日	4日	5日	6日	7日	8日
月見そば 578 kcal	カレーライス 674 kcal	鯖の塩焼き 586 kcal	豆腐ハンバーグ 656 kcal	白身魚のマヨ焼き 554 kcal	豚丼 538 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	11日	12日	13日	14日	15日
豚肉の生姜焼き 579 kcal	鶏肉のゆず焼き 615 kcal	ミートボールシチュー 724 kcal	タラのきのこ餡かけ 537 kcal	肉みそ丼 556 kcal	きつねうどん 471 kcal
わかめの酢の物 日替わり小鉢 漬物	里芋の煮ころがし 日替わり小鉢 漬物	マカロニサラダ 日替わり小鉢 漬物	卵とじ 日替わり小鉢 漬物	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
17日	18日	19日	20日	21日	22日
ひき肉のカレー 696 kcal	鯖の利休焼き 584 kcal	肉コロッケ 707 kcal	ごちそうの日	ちゃんぽんめん 562 kcal	親子煮 559 kcal
	がんもの煮物 日替わり小鉢 漬物	野菜サラダ 日替わり小鉢 漬物		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	25日	26日	27日	28日	29日
鯖の味噌煮 584 kcal	焼きそば 521 kcal	ビビンバ丼 646 kcal	ハヤシライス 733 kcal	鶏肉の照り焼き 692 kcal	赤魚の煮付け 588 kcal
野菜のピーナツ和え 日替わり小鉢 漬物	根菜の煮物 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	コロッケ 日替わり小鉢 漬物	ポテトサラダ 日替わり小鉢 漬物	野菜の白和え 日替わり小鉢 漬物