



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
2日 鯖のつけ焼き ## kcal 肉うどん ## kcal さつま芋の煮物 チンゲン菜の錦糸和え 漬物	3日 チキンカツ ## kcal 中華丼 ## kcal 菜の花のソテー マカロニサラダ フルーツ	4日 A 麻婆豆腐 ## kcal B とろろそば 493 kcal しゅうまい 春雨サラダ 漬物	5日 A 白身魚のタルタル焼き ## kcal B ハヤシライス ## kcal 春菊の炒め物 ひじきサラダ フルーツ	6日 A ちゃんちゃん焼き ## kcal B とんこつラーメン ## kcal 天根の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え フルーツ	7日 A 牛肉じゃが ## kcal B はいから丼 ## kcal 小松菜のおかが炒め もやしのゆかり和え 漬物
9日 A からあげ ## kcal B きのご飯かけそば ## kcal ひじきの煮物 大根サラダ フルーツ	10日 A 豚肉のごま炒め ## kcal B エビピラフ ## kcal カボチャのそぼろあんかけ 小松菜のおひたし 漬物	11日 A 赤魚の幽庵焼き ## kcal B クリームシチュー ## kcal がんもの煮物 白菜の塩昆布和え フルーツ	12日 A 肉コロッケ ## kcal B おぼろ昆布そば ## kcal カリフラワーのゴジツメ煮 卵豆腐 漬物	13日 A 肉団子の旨煮 ## kcal B 木の葉丼 ## kcal ナスの味噌掛け インゲンのピーナツ和え フルーツ	14日 A 鯖のごま味噌煮 ## kcal B ビーフシチュー ## kcal にんじんしりしり オクラのなめ茸和え 漬物
16日 A 牛すき煮 ## kcal B シーフードカレー ## kcal 卵の花 小松菜のおかか和え 漬物	17日 ごちそうの日	18日 A タラのパン粉焼き ## kcal B 豚丼 ## kcal ほうれん草のソテー スパサラダ 漬物	19日 A ハンバーグ ## kcal B 卵とじうどん ## kcal ジャーマンポテト わかめサラダ フルーツ	20日 A ミックスフライ ## kcal B 鶏ごぼうそば ## kcal 高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ 漬物	21日 A 鶏肉の梅焼き ## kcal B 丸天うどん ## kcal ナスの揚げびたし チンゲン菜のごま和え フルーツ 炊き込みご飯
23日 A めばるの天ぷら ## kcal B 焼き肉丼 ## kcal 厚揚げの煮物 春菊のお浸し 漬物	24日 A 鯖の磯香焼き ## kcal B 鶏南蛮そば ## kcal 麩の卵とじ ゆず大根 フルーツ	25日 A 鶏肉の塩麴焼き ## kcal B わかめそば ## kcal かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ フルーツ	26日 A 豚肉の柳川風 ## kcal B たぬきうどん ## kcal 里芋の煮ころがし ナスの生姜和え 漬物	27日 A 治部煮 ## kcal B カレーライス ## kcal れんこんの甘辛炒め 小松菜のごま和え 漬物	28日 A 鯖の塩焼き ## kcal B けんちんそば ## kcal ちくわの磯部揚げ キャベツの浅漬け風 フルーツ
30日 A 赤魚の揚げ煮 ## kcal B 肉みそ丼 ## kcal 五目豆 はりはりサラダ フルーツ	31日 A 白身魚のきのご飯かけ ## kcal B ハロウィンシチュー ## kcal さつま芋の甘煮 ほうれん草サラダ 漬物				

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ワッフル 91kcal	今川焼 110kcal	蒸しパン 125kcal	クレープ 77kcal	ロールケーキ 72kcal	ババロア 97kcal
9	10	11	12	13	14
もみじ饅頭 110kcal	コーヒーゼリー 76kcal	フレンチトースト 111kcal	マドレーヌ 111kcal	パウンドケーキ 126kcal	マンゴープリン 73kcal
16	17	18	19	20	21
バームクーヘン 113kcal	抹茶ゼリー 31kcal	たい焼き 96kcal	水ようかん 31kcal	どらやき 126kcal	和のパンケーキ 61kcal
23	24	25	26	27	28
ドーナツ 110kcal	鬼まんじゅう 130kcal	プリン 77kcal	栗まんじゅう 110kcal	クリームコンフェ 81kcal	まんじゅう 106kcal
30	31				
栗ぜんざい 133kcal	かぼちゃババロア 100kcal				