

月	火	水	木	金	土
ついたち 1日 700kcal ご飯250 フルーツ24 鶏肉くわ焼き287 春雨サラダ66 ニラ玉58 茄子のもみ漬け15	ふつか 2日 707kcal 季節メニュー 炊き込みご飯328 柔らかかつね351 吸物18 漬物10	みっか 3日 お休み 憲法記念日	よっか 4日 お休み みどりの日	いつか 5日 お休み こどもの日	むいか 6日 お休み
ようか 8日 698kcal ご飯250 味噌汁23 チキン香草焼き 野菜添え278 高野豆腐煮78 あえ物28 デザート41	ここのか 9日 701kcal ご飯252 味噌汁23 豚生姜醤油焼き 野菜添え311 マカロニサラダ88 漬物10 フルーツ17	とおか 10日 696kcal ご飯252 味噌汁23 魚の味噌煮込み212 春雨中華サラダ78 煮合わせ68 デザート63	にち 11日 701kcal ご飯180 ナポリタン428 リンゴ/ブロッコリー-サラダ58 コンソメスープ18 フルーツ17	にち 12日 710kcal ご飯252 八宝菜328 シューマイ84 中華風コンソメスープ46	にち 13日 675kcal 三色丼558 おひたし33 味噌汁23 漬物10 プリン51
にち 15日 689kcal ご飯252 きのこ汁28 鶏肉ママレード煮 野菜添え336 キャベツ昆布煮45 わかめ酢28	にち 16日 701kcal ご飯252 味噌汁23 五目クッパ439 肉餃子128 三色ナムル48 スープ26 デザート60	にち 17日 702kcal ご飯252 味噌汁23 ミックスフライ 野菜添え353 ちくわ煮56 なます18	にち 18日 695kcal ご飯180 きつねうどん348 ちくわ南部揚げ88 キャベツポン酢28 漬物10 デザート41	にち 19日 703kcal カレーライス588 ブロッコリー ツナマヨ60 フルーツポンチ45 福神漬10	はつか 20日 681kcal ご飯252 吸物18 魚塩焼き145 磯辺揚げ138 キャベツ煮58 漬物10 デザート60
にち 22日 706kcal おやこどん 親子丼588 おから炒め54 キャベツ甘酢28 佃煮18 吸物18	にち 23日 707kcal ご飯252 鶏肉カツと和え366 こんにやく煮38 小松菜和え33 吸物18	か 24日 702kcal ご飯252 味噌汁23 関東煮368 きのこワカメポン酢36 フルーツ23	にち 25日 694kcal ご飯180 ミートスパゲティ428 リンゴサラダ68 コンソメスープ18	にち 26日 692kcal ご飯252 ホットドッグ284 ポークビーンズ179 温野菜サラダ166 デザート63	にち 27日 700kcal ご飯252 ピリ辛肉豆腐322 イカの天ぷら80 きゅうり酢28 スープ18
にち 29日 700kcal ふた 豚とゴボウ丼536 たまご豆腐 漬物10 かにかま酢33 味噌汁23 デザート52	にち 30日 692kcal ご飯252 味噌汁23 チキンピカタ 野菜添え287 ピーマン胡麻和え60 漬物10 きな粉1160	にち 31日 704kcal ご飯252 回鍋肉288 揚げ春巻 野菜添え146 わかめスープ18			

※献立は変更する場合があります。