

日	献立		日	献立	
1 (水)	シューマイの中華あんかけ&目玉焼きフライ たらこスパ カリフラワーのマヨ和え	661kcal	15 (水)	豚肉のかりかり揚げ 大根のそぼろあん キャロットラペ	676kcal
2 (木)	大根と三角さつま揚げのだし煮&イカフライ ワカメの酢の物 もやしと玉葱の醤油炒め	574kcal	16 (木)	クリーミーコーンコロック&つくね 糸切昆布の煮物 青菜の韓国風炒め	627kcal
3 (金)	ミートボールトマトソース&野菜コロック 茄子の胡麻和え 青菜のからし和え	652kcal	17 (金)	タレ付きミートボール&アジフライ マカロニの和風サラダ インゲンの塩昆布和え	635kcal
4 (土)	☆お楽しみメニュー☆		18 (土)	☆お楽しみメニュー☆	
5 (日)			19 (日)		
6 (月)	照り焼きチキン ナポリタンスパ 根菜のだし煮	662kcal	20 (月)	鯖の西京焼き&揚げギョーザ&金平だけのご ミートスパ ピーマンと玉葱の中華炒め	726kcal
7 (火)	☆イチ押し☆さっくりジャンボメンチカツ 枝豆とひじきの胡麻風味和え ジャが芋と人参の煮物	805kcal	21 (火)	春菊と大豆ミートの中華風炒め&牛肉コロック ミニ野菜春巻き 人参と筍の煮付け	645kcal
8 (水)	白身フライタルタルソース&ハムステーキ 焼きビーフン ワカメとえのきの中華和え	678kcal	22 (水)	味噌カツ 冬瓜のくず煮 しめじと玉葱のソテー	659kcal
9 (木)	ハンバーグハヤシソース 切干大根の煮物 冬瓜のうま煮	681kcal	23 (木)	キーマカレー&ささみチーズフライ チャプチェ ワカメと蒸し鶏のサラダ	649kcal
10 (金)	鯖のマヨマスタードがけ&カレーコロック 高野豆腐の煮物 蒟蒻とメンマの甘辛炒り煮	658kcal	24 (金)	白身魚青のりフライ&フラワーオムレツ スパゲティサラダ 青菜のソテー	651kcal
11 (土)	☆お楽しみメニュー☆		25 (土)	☆お楽しみメニュー☆	
12 (日)			26 (日)		
13 (月)	クリームシチュー&鶏肉のたらこ焼き オクラの和え物 青菜とごぼうのコンソメ炒め	690kcal	27 (月)	エビカツ&ミニハンバーグ インゲンとごぼうの酢味噌和え 大根と鶏の煮物	686kcal
14 (火)	豚しゃぶ風&イカカツ 大豆とさつま揚げの旨煮 野菜の洋風煮	652kcal	28 (火)	鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 筍と揚げの煮物	733kcal

- ・仕入れの都合により献立の変更がある場合がありますのでご了承下さい。
- ・お弁当は14時頃までにお召し上がり頂けます様、お願い申し上げます。
- ・ご飯は国内産の白米を使用しております。

