

月	火	水	木	金
				1
				ハヤシライス りんごジュース
				455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
4	5	6	7	8
	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き 大根とこんにやくの田楽 キャベツとハムのサラダ ひじき煮 小松菜のお浸し	きのこごはん(ジャー) トンカツ トマトソースかけ 厚揚げと枝豆の煮物 レンコンのゴママヨ和え バターコーン わかめの酢の物	白ごはん(ジャー) サバのオイスターソース煮 切干大根の煮物 ブロッコリーと人参のサラダ ミニトマトのオニオン和え 肉団子	白ごはん(ジャー) ポークビーンズ 春雨とコーンの和風煮 揚げじゃがいものカレー炒め こんにやくの金平 キャベツとツナのサラダ
	467kcal 蛋白5.9g 脂質6.4g 塩分1.0g	469kcal 蛋白6.0g 脂質6.9g 塩分1.1g	447kcal 蛋白5.4g 脂質6.2g 塩分1.1g	455kcal 蛋白5.8g 脂質6.3g 塩分1.1g
11	12	13	14	15
中華丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 豚天のガーリックソースかけ 彩野菜とマカロニのトマト煮込み 白菜の和え物 レンコンの金平 椎茸とがんもの旨煮	白ごはん(ジャー) 白身魚のきのこあん チンゲン菜とコーンのお浸し かぼちゃのグラッセ ひじき煮 春雨の麻婆風	白ごはん(ジャー) おでん(厚揚げ・こんにやく・大根・ごぼう天) 野菜炒め じゃこ豆 いんげんの天ぷら スパゲティサラダ	栗ごはん(ジャー) 鶏の照り焼きアイオリソース 人参と椎茸の煮物 じゃがいもとツナの煮物 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のゴマ和え
457kcal 蛋白6.0g 脂質6.7g 塩分1.1g	438kcal 蛋白5.4g 脂質5.8g 塩分1.1g	460kcal 蛋白5.8g 脂質6.7g 塩分1.0g	443kcal 蛋白5.1g 脂質5.8g 塩分1.3g	447kcal 蛋白5.6g 脂質6.1g 塩分1.1g
18	19	20	21	22
わかめごはん(ジャー) 鮭の西京焼き 手作りコロッケ 白菜のおかか和え 和風スパゲティ インゲンのゴマ和え	白ごはん(ジャー) 唐揚げ 高野の卵とじ さつまいもバター ウインナー かぼちゃの煮物	白ごはん(ジャー) イカフライ ケチャップ ミニトマト 揚げだし豆腐の和風あん マカロニきな粉 キャベツとカニのサラダ	大豆の炊き込みご飯 ジャー 焼き肉 白菜の生姜煮 かぼちゃのコンソメ煮 ちくわ天 フライドポテト	白ごはん(ジャー) トンカツ名古屋風 小松菜とがんもの煮物 人参の甘煮 揚げ里芋のみたらし風 切干大根のマヨサラダ
448kcal 蛋白5.8g 脂質6.5g 塩分1.1g	446kcal 蛋白6.0g 脂質6.3g 塩分1.1g	450kcal 蛋白6.1g 脂質6.7g 塩分1.0g	449kcal 蛋白6.0g 脂質7.1g 塩分1.1g	465kcal 蛋白6.0g 脂質6.7g 塩分1.1g
25	26	27	28	29
白ごはん(ジャー) イタリアンハンバーグ ほうれん草の卵とじ マカロニカレー味 人参のナムル 三色ひじき	さつまいもごはん(ジャー) サバの味噌煮 チンゲン菜のハムマヨ ブロッコリーの中華あん ちくわの天ぷら 椎茸とコーンの煮物	白ごはん(ジャー) 鶏肉とじゃがいものクリーム煮 白菜のおかか和え ブロッコリーとベーコンの洋風炒め 人参のゴママヨ和え ミートスパゲティ	白ごはん(ジャー) イカ天の和風野菜あんかけ 小松菜の甘辛煮 切干大根の煮物 いんげんの天ぷら 金時豆	カレーライス りんごジュース
451kcal 蛋白6.0g 脂質6.7g 塩分1.0g	448kcal 蛋白6.1g 脂質6.9g 塩分1.0g	460kcal 蛋白5.2g 脂質6.0g 塩分1.1g	543kcal 蛋白6.4g 脂質6.9g 塩分1.1g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。