



		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		鶏肉のマーマレード焼き 御飯 牛乳 200ml チリコンカン 小松菜のごま味噌和え (822Kcal)	肉うどん 牛乳 200ml かき揚げ サラダ (794Kcal)	
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
	ハヤシライス コーンポタージュスープ ホタテ風味フライ サラダ (842Kcal)	ハンバーグ 和風おろしソース 御飯 牛乳 200ml じゃがいものクリーム煮 小松菜のおひたし (885Kcal)	魚のパン粉焼き 御飯 牛乳 200ml 冬瓜と鶏肉のコトコト煮 キャベツのドレッシング和え (712Kcal)	鶏肉の味噌焼き ほうれん草のソテー 御飯 牛乳 200ml 厚揚げの野菜あんかけ さつまサラダ (844Kcal)
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
ミラノ風ポークカツレツ 御飯 牛乳 200ml ミニオムレツ スパサラダ (859Kcal)	韓国風肉野菜炒め 御飯 牛乳 200ml 里芋の味噌煮 小松菜のけずり和え (817Kcal)	フライ盛り合わせ いんげんのソテー 御飯 味噌汁 春雨の中華和え (825Kcal)	魚のムニエル オニオンソース 御飯 牛乳 200ml 切り干し大根のカレー風炒り煮 サラダ (740Kcal)	鶏肉の生姜焼 チンゲン菜のソテー 御飯 牛乳 200ml きんぴら ポテトサラダ (751Kcal)
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
チキンカレー コンソメスープ ハムカツ ゆで野菜サラダ (771Kcal)	《パンの日》 シュガーロール バターロール 牛乳 200ml 白身魚のフライ トマト煮 サラダ (767Kcal)	鶏肉のネギ塩焼き いんげんのソテー 御飯 牛乳 200ml さつま芋醤油バター炒め 小松菜のゆかり和え (753Kcal)	肉どうふ 御飯 牛乳 200ml 厚焼き卵 ブロッコリーのツナマヨ和え (890Kcal)	豚丼 味噌汁 春巻き ほうれん草のごま和え (809Kcal)
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)
ツナとトマトクリームスパゲティ 牛乳 200ml イカリングフライ 花野菜のサラダ (778Kcal)	豚肉と生揚げの味噌炒め 御飯 牛乳 200ml 蒸しシューマイ 1個16g ばんさんすう (809Kcal)	チキンカツ 御飯 牛乳 200ml オムレツ おかかマヨ和え (818Kcal)	サバの塩焼き 御飯 牛乳 200ml じゃが芋とひき肉のカレー炒め ほうれん草の信田和え (765Kcal)	豚肉のグリル デミグラスソース 御飯 牛乳 200ml チンゲン菜のツナ炒め かぼちゃのサラダ (839Kcal)