


3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
豚キムチ丼 中華スープ 揚げギョーザ マカロニサラダ  (746Kcal)	《パンの日》 メンチかつサンド バターロール 牛乳 200ml クリーム煮 サラダ (846Kcal)	鶏肉のグリル 和風おろしソース ほうれん草のソテー 御飯 牛乳 200ml なすいり ブロッコリーのおひたし (730Kcal)	肉団子の中華風炒め 御飯 牛乳 200ml 厚焼き卵 小松菜の磯辺和え (814Kcal)	魚のごま味噌焼 ピーマンのソテー 御飯 牛乳 200ml チンゲン菜入り肉豆腐 ポテトサラダ (770Kcal)
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
ドライカレー 牛乳 200ml ホタテ風味フライ サラダ (880Kcal)	魚のタルタル焼き いんげんのソテー 御飯 牛乳 200ml ひじきの炒り煮 小松菜のごま和え (773Kcal)	チャプチェ(韓国風春雨炒め) 御飯 牛乳 200ml コロッケ キャベツの塩昆布和え (875Kcal)	焼きそば 牛乳 200ml 春巻き サラダ (767Kcal)	《県民の日》 鶏肉の塩麴焼き 御飯 牛乳 200ml 卵炒め みそマヨネーズ和え くだものゼリー (790Kcal)
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ポークソテー トマトソース 御飯 牛乳 200ml ポパイソテー スパサラダ (863Kcal)	魚の焼き南蛮漬け 御飯 牛乳 200ml 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜のけずり和え (765Kcal)	麻婆豆腐 御飯 牛乳 200ml 蒸しシューマイ 1個16g 春雨サラダ (855Kcal)	鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー 御飯 牛乳 200ml さつまいものバター醤油煮 サラダ (798Kcal)	ポークカレー 中華スープ オムレツ サラダ (820Kcal)
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
豚肉と野菜の味噌炒め 御飯 牛乳 200ml 炒り煮 中華サラダ (829Kcal)	《ランチパック献立》 煮込みハンバーグ スパソテー 御飯 牛乳 200ml ポテトフライ ほうれん草のツナ和え 漬物 (912Kcal)	鶏肉のスタミナ炒め 御飯 牛乳 200ml ゴーヤチャンプルー チーズ入りサラダ (749Kcal)	魚のかりん揚げ 御飯 牛乳 200ml 肉団子のケチャップ煮 小松菜の和風和え (757Kcal)	冷やしきのこうどん 牛乳 200ml かき揚げ レタスサラダ  (728Kcal)