

MON	TUE	WED	THU	FRI
			1	2
			トマトチキンカレー じゃがいものバジル和え ヨーグルトデザート	二色丼 青菜の胡麻和え 高野豆腐
			663kcal	500kcal
5	6	7	8	9
バジルパスタ 野菜のミニキッシュ 人参レーズンサラダ	ゴーヤチャンプルー がんもの煮物 夏サラダ	冷やし中華 夏野菜の揚げびたし ずんだ白玉	チキンのラタトゥイユ 小松菜のごまマヨ和え ポテトサラダ	油淋鶏(ユーリンチー) キャベツとたくあん胡麻和え 杏仁豆腐
600kcal	586kcal	562kcal	625kcal	588kcal
12	13	14	15	16
振替休日	ミーゴレン コーンサラダ ヨーグルトデザート	もやしジャージャー丼 キャベツのツナ和え 高野豆腐 かきたま汁	酢鶏 イカときゅうりの和え物 かぼちゃのサラダ	なすとひき肉の甘辛煮 胡麻和え コーンサラダ
	560kcal	580kcal	550kcal	500kcal
19	20	21	22	23
肉じゃが 青菜の胡麻和え かぼちゃのサラダ	春巻き ピーマンの梅和え 杏仁豆腐	メキシカンオムライス 夏サラダ 白玉フルーツ	わかめごはん 照り焼きチキン 小松菜のごまマヨ炒め チョップドサラダ	ソイ(大豆)丼 がんもの煮物 浅漬け かきたま汁
551kcal	622kcal	586kcal	542kcal	570kcal
26	27	28	29	30
チキンピカタ 豆サラダ じゃがいものバジル和え	夏野菜のドライカレー 野菜のミニキッシュ 人参レーズンサラダ	焼きサバの土佐漬け風 ひじきと大豆の炒め煮 キャベツとたくあん胡麻和え	麻婆豆腐 鶏肉の中華風和え 杏仁豆腐	チキンカツ ピーマンの梅和え コーンサラダ
500kcal	562kcal	500kcal	639kcal	620kcal