

# 12

2022

MON	TUE	WED	THU	FRI
			1	2
			ドライカレー 野菜のミニキッシュ リンゴとチキンのサラダ	おでん 人参とツナの炒めもの キャベツの胡麻和え
			562kcal	560kcal
5	6	7	8	9
バジルパスタ じゃがいもといんげんのク リームチーズ和え 人参レーズンサラダ	メキシカンオムライス コブサラダ フルーツ	さばの南蛮漬け さつま揚げ煮 枝豆とひじきの白和え	もやしジャージャー丼 さつま揚げの煮物 チョレギサラダ	肉じゃが 野菜炒め たまごサラダ
550kcal	560kcal	500kcal	560kcal	553kcal
12	13	14	15	16
ラザニア風グラタン 人参ハムサラダ フルーツ	鶏のジューシーから揚げ ひじきと大豆の炒め煮 浅漬け	生姜焼き 鉄火煮 コーンサラダ	煮込みハンバーグ 切り干し大根の洋風煮 いんげんの胡麻和え	焼きそば チキンのバジル和え おからサラダ
650kcal	564kcal	558kcal	500kcal	600kcal
19	20	21	22	23
チリコンカン 鶏のさっぱりレモン和え ヨーグルト風味デザート	タンドリーチキン 五目煮 豆サラダ	ミートパスタ おからナゲット もやしマリネサラダ	二色丼 かぼちゃのいとこ煮 ゴマ酢和え	鶏肉の赤ワイン煮込み サラダ デザート
563kcal	553kcal	600kcal	500kcal	650kcal
26	27	28	29	30
カレーライス トマトと玉ねぎのサラダ 白玉フルーツ				
600kcal				