

## 6

2024

MON	TUE	WED	THU	FRI
3	4	5	6	7
カレーライス マリネサラダ フルーツヨーグルト	もやしのジャージャー丼 きゅうりのナムル ごぼうサラダ	チリコンカン ポテトフライ 人参ハムサラダ	明太子パスタ 鶏のさっぱりレモン和え 梅ゼリー	酢鶏 大根とツナのサラダ れんこんの青のりソテー
600kcal	580kcal	578kcal	500kcal	628kcal
10	11	12	13	14
二色丼 イカときゅうりの和え物 春雨サラダ	和風春巻き 鶏のさっぱりレモン和え フルーツゼリー	冷やしサラダうどん 車フのひとくちカツ 人参とツナの炒め物	鶏の照り焼き 鉄火煮 タラモサラダ	さばのプロバンス風 ひよこ豆のカレー炒め ブロッコリーの胡麻和え
580kcal	500kcal	561kcal	600kcal	500kcal
17	18	19	20	21
ミーゴレン チキンのバジル和え トマトと玉ねぎのサラダ	とうもろこしごはん 豆腐ハンバーグ 人参ハムサラダ 浅漬け	ミックスフライ (魚のフライ・コロッケ) ごぼうサラダ 浅漬け	カレーライス タラモサラダ フルーツヨーグルト	チキン南蛮 チョレギサラダ 杏仁豆腐
560kcal	586kcal	600kcal	580kcal	632kcal
24	25	26	27	28
チキンピカタ 鉄火煮 大根とツナサラダ	茹で鶏の胡麻ソース 根菜のそぼろ煮 トマトと玉ねぎのサラダ	ミートパスタ ブロッコリーの胡麻和え 豆サラダ	夏越ビビンバ丼 高野豆腐 白玉フルーツ	肉じゃが 厚揚げと根菜のごまみそ和え 春雨サラダ
500kcal	500kcal	600kcal	600kcal	560kcal