

# 1

2023

MON	TUE	WED	THU	FRI
2	3	4	5	6
				ちらし寿司 筑前煮 浅漬け すまし汁 560kcal
9	10	11	12	13
成人の日	明太子パスタ 青菜のソテー 人参ハムサラダ	白身魚のレモンソース 野菜のミニキッシュ チキンのバジル和え	親子丼 大根とさつま揚げのきんぴら ゆず大根	バターチキンカレー コールスローサラダ 白玉フルーツ
	500kcal	552kcal	500kcal	622kcal
16	17	18	19	20
茹で鶏の胡麻ソース 大根カルボナーラ炒め がんも煮	キンパ チョレギサラダ 杏仁豆腐	さばの磯部揚げ ひじきと大豆の炒め煮 はりはり漬け	豆腐ハンバーグ 人参とツナの炒めもの タラモサラダ	鶏南蛮そば ごぼうの甘辛煮 白和え
500kcal	500kcal	500kcal	500kcal	500kcal
23	24	25	26	27
シーフードカレー 大根のマリネサラダ 白玉フルーツ	じゃがマーボー 切り干し大根の洋風煮 コーンサラダ	鶏のてりてり丼 キャベツのゆかり和え ゆず大根	プルコギ チョレギサラダ 小松菜の胡麻マヨ炒め	酢鶏 きゅうりとツナの和え物 ポテトサラダ
580kcal	500kcal	520kcal	500kcal	556kcal
30	31			
チキングラタン 豆サラダ フルーツヨーグルト	おでん じゃがいものきんぴら 浅漬け			
630kcal	568kcal			