

MON	TUE	WED	THU	FRI
		1	2	3
		バターチキンカレー コールスローサラダ フルーツ	いなり寿司 厚揚げと根菜のごまみそ和え 野菜炒め	憲法記念日
		622kcal	500kcal	
6	7	8	9	10
振替休日	バジルパスタ 鶏のさっぱりレモン和え ポテトサラダ	白身魚のレモンクリーム キャベツのツナ和え かぼちゃのサラダ	プルコギ 鶏肉の中華風和え わかめとツナのナムル	つくね 高野豆腐の卵とじ つなツナサラダ
	574kcal	632kcal	659kcal	542kcal
13	14	15	16	17
親子丼 じゃがいものきんぴら 浅漬け	餃子 野菜炒め わかめとツナのナムル	麻婆焼きそば 海鮮塩炒め 杏仁豆腐	チキンドリア 人参レーズンサラダ フルーツ	生姜焼き 胡麻和え 浅漬け
500kcal	556kcal	602kcal	632kcal	568kcal
20	21	22	23	24
カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	焼き魚 高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう	チキン南蛮 かぼちゃサラダ 浅漬け	トマトペンネ 鶏のさっぱりレモン和え ゼリー	じゃがマーボー 海鮮塩炒め キャベツのツナ和え
600kcal	525kcal	632kcal	586kcal	580kcal
27	28	29	30	31
チリコンカン マカロニサラダ 野菜炒め	茹で鶏の胡麻ソース じゃがいものきんぴら トマトサラダ	豚丼 厚揚げと根菜のごまみそ和え 浅漬け	照り焼きチキン 海鮮塩炒め 大根とツナのサラダ	かき揚げ冷やしうどん 鶏肉と里芋の煮物 ゆかりあえ
567kcal	500kcal	500kcal	500kcal	580kcal