



月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日
					ごはん コロッケ ピーナツ豆腐 みぞ汁 234kCal 180kCal 30kCal 45kCal	休日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
休日	ごはん 鶏肉のチリソース 中華サラダ 玉ねぎのみぞ汁 234kCal 146kCal 25kCal 45kCal	ごはん 肉じゃが 酢の物 大根のみぞ汁 234kCal 223kCal 20kCal 32kCal	和風パスタ チンゲン菜のソテー ミートボール コンソメスープ 124kCal 40kCal 67kCal 35kCal	ごはん ポークビーンズ ポテトサラダ すまし汁 234kCal 164kCal 32kCal 23kCal	ごはん 親子丼の具 きなこドーナツ 五目きんぴら 油揚げのみぞ汁 234kCal 196kCal 149kCal 45kCal 41kCal	休日
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 油淋鶏 もやしの胡麻和え 豆腐のみぞ汁 234kCal 190kCal 51kCal 44kCal	ごはん 鶏飯の具 かぼちゃの煮物 きんぴらごぼう キャベツのみぞ汁 234kCal 104kCal 47kCal 57kCal 47kCal	ごはん 魚フライ 煮物 なめこのみぞ汁 234kCal 180kCal 58kCal 32kCal	ごはん 鶏肉のゴマみぞ焼き 和風サラダ コンソメスープ 234kCal 317kCal 35kCal 35kCal	きのこごはん ひいろうず 野菜おかか和え すまし汁 275kCal 155kCal 25kCal 23kCal	休日	休日
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
わかめごはん きんぴら野菜 ミートボール 野菜のみぞ汁 234kCal 57kCal 67kCal 44kCal	ごはん 鶏肉の照り焼き ナムル 厚揚げのみぞ汁 234kCal 149kCal 18kCal 72kCal	ごはん 中華丼の具 磯辺揚げ 酢の物 わかめスープ 234kCal 93kCal 30kCal 20kCal 10kCal	ごはん 鶏肉と野菜のみぞ煮 和風サラダ すまし汁 345kCal 150kCal 35kCal 23kCal	うどん 卵焼き 野菜の胡麻和え バナナ 176kCal 74kCal 51kCal 42kCal	ごはん 唐揚げ 小松菜サラダ キノコスープ 345kCal 353kCal 24kCal 29kCal	休日
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
休日	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ かきたま汁 234kCal 232kCal 28kCal 42kCal	ごはん 酢鶏 コールスロー すまし汁 234kCal 324kCal 23kCal 23kCal	ミートスパゲティ 和風サラダ コンソメスープ バナナ 265kCal 35kCal 35kCal 42kCal	ごはん 韓国風焼き鳥 かぼちゃサラダ ワンタンスープ 234kCal 180kCal 64kCal 86kCal	サンマーマン 揚げギョーザ ナムル すまし汁 287kCal 88kCal 18kCal 23kCal	休日