

2 (月)	さばのうめ煮	煮付(ごぼう・いんげん) 大根のそぼろ煮 いちごヨーグルト かき卵汁	601 kcal	9 (月)	とりすき	うずらの甘煮 フルーツヨーグルト 味噌汁	592 kcal
3 (火)	青炒肉絲	うずらの甘煮 フルーツミックス 味噌汁	581 kcal	10 (火)	さばの塩焼き	大根おろし 肉じゃが 水ようかん 味噌汁	614 kcal
4 (水)	えぞバーグ	大根おろしあんかけ じゃが芋の煮物 プリン 味噌汁	513 kcal	11 (水)	柳川風煮	煮付け(冬瓜) きららヨーグルト 味噌汁	588 kcal
5 (木)	ポーク チャップ	スープ煮(じゃが芋) 煮浸し(白菜) 水ようかん 味噌汁	560 kcal	12 (木)	タラの 野菜甘酢 あんかけ	里芋の煮物 プリン 味噌汁	588 kcal
6 (金)	タラの カレー ムニエル	ビーフソテー 里芋の煮物 フルーチェ(みかん) 味噌汁	537 kcal	13 (金)	豚肉の 焼肉タレ あんかけ	野菜のソテー 豆腐のくず煮 オレンジゼリー かき卵汁	534 kcal



※材料の関係等で献立を変更する事があります。ご了承下さい。
 ※毎食御飯が付きます。カロリーには御飯(1食150g)が含まれています。