



8 (月)	たらの蒲焼風	ごぼうの金平煮 ほうれん草の白和え 白菜の中華煮込み ご飯
9 (火)	鶏肉の チーズ焼き	玉ねぎのソテー 山菜和え じゃがいもの煮物 ご飯
10 (水)	刺身 盛り合わせ	織大根 かぼちゃのいとこ煮 豚汁 ご飯
11 (木)	カレーうどん	さつまいもご飯 りんごかん
12 (金)	牛肉の しぐれ煮	卵炒め すりながし 大根の煮付け ご飯

※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。
※カロリーは、平均 500~600kcalです。