

(月)	ヤンニョム チキン	ゆでブロッコリー(マヨ) キャベツのこぶ茶和え 大根の煮付 ご飯	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	(月) たらの
2(火)	あじの生姜焼	炊き合わせ 華風和え 筑前煮 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	
3()()()	豚ロースの マスタード 焼き	ガーリックソテー オクラ和え ツナじゃが ご飯	10 (zk)	刺身 盛り合わせ	繊大根 かぼちゃのいとこ煮 豚汁 ご飯	
4(木)	ナポリタン	炊き込みご飯 冷凍果物(白桃風)	11 (木)	カレーうどん	さつまいもご飯 りんごかん	***
5 (金)	ホキの 甘辛がらめ	れんこんの炒め煮 海藻サラダ キャベツの煮付 ご飯	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。