



19 (月)	あじの香味焼	炊き合わせ マカロニサラダ 白菜の煮浸し ご飯
20 (火)	豚肉の スタミナ炒め	コールスローサラダ かぼちゃの煮付 ご飯
21 (水)	たらこの ピザソース焼	山芋の短冊揚げ かぶの酢の物 大根の煮付け ご飯
22 (木)	ラーメン	ゆかりご飯 ココアかん
23 (金)	肉団子の 甘酢あん	マッシュポテト 和風マヨネーズ和え 冬瓜の煮付け ご飯

26 (月)	あじの 梅肉焼き	炊き合わせ いんげんのピーナツ和え 筑前煮 ご飯
27 (火)	鶏肉の マーマレード 焼き	もやしのソテー 春雨酢物 けんちょう ご飯
28 (水)	まぐろの 山かけ	里芋の煮付け ちゃんこ汁 ご飯
29 (木)	肉うどん	きのこご飯 黒みつかん
30 (金)	たらの バジルオイル 焼き	さつまいものレモン煮 白和え 白菜のチゲ煮 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。