

1 (月)	沖ぶりの ごま焼き	炊き合わせ オクラ和え 里芋の煮物 ご飯
2 (火)	豚肉の キムチ炒め	マッシュポテト いんげんのピーナッツ和え 冬瓜の煮付 ご飯
3 (水)	ホキの 磯辺揚げ	おろし天つゆ シーザーサラダ かぼちゃの炊き合わせ ご飯
4 (木)	焼きそば	ツナご飯 きなこ牛乳かん
5 (金)	さけの チーズ焼き	明太スパソテー ブロッコリーの和え物 大根の煮付 ご飯

8 (月)	さばの レモン焼き	玉ねぎソテー 揚げ茄子のポン酢和え 筑前煮 ご飯
9 (火)	鶏肉の さっぱり煮	ブロッコリーの卵炒め 大根和風マヨサラダ キャベツの煮物 ご飯
10 (水)	たら ネギダシ がらめ	ごぼうの炒め煮 すりながし 白菜の中華煮込み ご飯
11 (木)	担々麺	枝豆ごはん パイン
12 (金)	あじの バジルオイル 焼き	玉葱のバター醤油炒め キムチ和え かぼちゃの煮付 ご飯

15 (月)	赤魚の ピザソース 焼き	山芋短冊揚げ 山菜の和え物 大根の煮付 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。