献立表

令和07年6月1日~令和07年6月30日 スマイル弁当

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
昼食		ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	梅とジャコのご飯
		あじのもろみ焼き	トマトオムレツ		ほっけみりん醤油焼き		目玉焼きフライ	鶏肉の照焼き
	豆腐サラタ゛	花野菜のサラダ	マカロニサラタ゛	キャヘッのわさび風味		隠元とネギのオーロラソース		
		大根と人参のきんぴら風煮				含め煮 信田巻き	ぜんまいの炒め煮	
D 4)	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	511 / 17.9 / 10.7 / 86.8 / 2.9			,,,,	454 / 22.3 / 7.7 / 75.4 / 2.4	547 / 17.4 / 12.3 / 90.8 / 3.7	485 / 13.6 / 11.4 / 82.0 / 2.8	, , , ,
夕食		ご飯	ご飯	ご飯	生姜ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		豚肉と玉葱の焼肉風		イカフライ	五目野菜炒め	鶏肉のピリ辛炒め	厚揚げのオイスターソース炒め	
		1,2,7	カリフラワーとミックス野菜のサラダ		ほうれん草のお浸し		大根サラダ	彩りピーマンのサラダ
	はんぺんの煮付け				里芋といかの煮物		さつま揚げの煮付け	
+ /\	漬物	漬物 537 / 19.8 / 16.1 / 79.5 / 2.5	漬物	果物 583 / 21.1 / 12.7 / 94.6 / 2.6	漬物 445 / 15.2 / 9.5 / 77.0 / 2.4	漬物 512 / 15.2 / 15.9 / 76.1 / 2.8	漬物 469 / 14.8 / 10.8 / 77.9 / 2.2	漬物 454 / 21.5 / 7.9 / 73.5 / 2.8
	462 / 17.4 / 9.1 / 77.4 / 2.6 973 / 35.3 / 19.8 / 164.2 / 5.5	992 / 40.2 / 23.9 / 154.0 / 5.2		1046 / 36.9 / 22.5 / 182.9 / 5.8		1059 / 32.6 / 28.2 / 166.9 / 6.5	954 / 28.4 / 22.2 / 159.9 / 5.0	
PX 73	913 / 35.3 / 19.6 / 104.2 / 5.5	992 / 40.2 / 23.9 / 134.0 / 3.2	1031 / 37.7 / 20.2 / 139.2 / 0.4	1040 / 30.9 / 22.3 / 102.9 / 3.8	033 / 31.3 / 11.2 / 132.4 / 4.0	1039 / 32.0 / 26.2 / 100.9 / 6.5	554 / 26.4 / 22.2 / 155.5 / 5.0	1000 / 44.1 / 21.0 / 100.7 / 0.3
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	山菜ご飯
	餃子あんかけ	ホキ(白身魚)の西京焼き	ホ゜ークカレー	くわいとひじきの肉団子	野菜ステーキのあんかけ	赤魚の塩焼き	揚げ豆腐	ク゛リルチキン(ハーフ゛)
	カリフラワーの和風サラタ゛	玉葱とわかめの生姜醤油和え	コーンサラタ゛	油菜としめじの胡麻和え	チョレキ゛サラタ゛	南瓜サラタ゛	フ゛ロッコリーサラタ゛	十五品目サラダ
	ふんわり五目豆腐揚げの煮付け	鶏肉の中華風旨煮	帆立風味フライ	おでん風煮	がんもの煮付け	豚肉とキャヘッの味噌煮	大根のツナ煮	じゃがいものバター煮
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	521 / 11.3 / 15.0 / 82.0 / 2.7	453 / 23.0 / 4.9 / 79.0 / 3.1	509 / 13.8 / 11.7 / 89.7 / 2.4	510 / 19.8 / 9.6 / 85.8 / 3.1	508 / 15.5 / 16.6 / 73.8 / 2.3	497 / 24.1 / 14.9 / 69.9 / 2.0	505 / 18.0 / 10.3 / 83.6 / 2.8	
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	高菜ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	串カツ	コンビネーションオムレツ	マーホー豆腐	さばの生姜煮	牛肉コロッケ	鶏肉といかの炒め物	飲茶風シューマイ	たらの西京焼き
			フ゛ロッコリーサラタ゛	春雨のキムチ和え	れんこんサラダ	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	もやしのカラフル和え	
		キャヘッと人参の煮浸し		シ゛ャーマンホ゜テト	あさりと大根の煮付け	さつま芋の煮付け		含め煮 五目巾着
		漬物	漬物	漬物	果物	漬物	漬物	漬物
						552 / 19.5 / 14.9 / 87.1 / 2.1		491 / 22.4 / 11.0 / 73.5 / 2.5
成分	1020 / 27.1 / 22.2 / 174.5 / 4.2	961 / 37.7 / 18.7 / 161.4 / 6.0	1028 / 28.7 / 23.2 / 178.3 / 4.7	1080 / 42.0 / 25.5 / 175.0 / 6.2	999 / 26.5 / 25.7 / 166.3 / 5.1	1049 / 43.6 / 29.8 / 157.0 / 4.1	1038 / 32.7 / 20.1 / 181.6 / 6.0	1002 / 39.5 / 27.8 / 157.7 / 5.9
	17日(火)	10 🗆 (→/4)	10 □ (→)	00 日(人)	0.1 11 (1)	22 11 (11)	00 11 (11)	0.4 11 (1.1)
	17 🖂 (95)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
昼食	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	24日(火) かおりご飯
昼食	ご飯 メンチカツ	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き	ご飯 プレーンオムレツ	ご飯 若鶏のごま照り焼き	ご飯 野菜コロッケ	ご飯 ミニハンハーケ(トマトソース味)	ご飯 あじの西京焼き	かおりご飯 大焼売
昼食	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラタ゛	ご飯 野菜コロッケ キャヘ'ツのサラタ	ご飯 ミハンハ・ーケ・(トマトソース味) 青菜の辛し和え	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ
昼食	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じゃが	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮	ご飯 野菜コロッケ キャヘ'ツのサラタ' 大根と豚肉の煮物	ご飯 ミニハンハーケで(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮
	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じゃが 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮漬物	ご飯 野菜コロッケ キャヘ'ツのサラタ	ご飯 ミハンハ・ーケ・(トマトソース味) 青菜の辛し和え	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ
成分	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539/17.8/12.7/88.6/3.7	ご飯 野菜コロッケ キャヘ'ツのサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物	ご飯 ミハンハーケ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物
	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じゃが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯	ご飯 野菜コロッケ キャヘッのサラタ 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯	ご飯 ミハンパーケ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯
成分食	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550/13.5/18.9/81.4/2.9 ご飯 白身魚のフライ	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539/17.8/12.7/88.6/3.7 ご飯 イカの中華炒め	ご飯 野菜コロッケ キャヘ'ツのサラタ' 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き	ご飯 ミハンハ・ーケ・(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530/16.2/13.4/97.4/3.7 ご飯 ハムカツ
成分食	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラタ	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550/13.5/18.9/81.4/2.9 ご飯 白身魚のフライ ハ°スタサラタ゛	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え	ご飯 野菜コロッケ キャヘ、ツのサラタ、 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラタ、	ご飯 ミハンパーケ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ
成分食	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラタ さつま揚げと野菜の煮物	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550/13.5/18.9/81.4/2.9 ご飯 白身魚のフライ ハ°スタサラダ ひじきの炒め煮	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539/17.8/12.7/88.6/3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け	ご飯 野菜コロッケ キャヘ、ツのサラタ、 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き フ゛ロッコリーサラタ、 含め煮 蟹高野豆腐	ご飯 ミニハンハ・ーケ・(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラタ・ロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮
成分食	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラタ さつま揚げと野菜の煮物 漬物	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ ハ°スタサラダ ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆず い和え 厚揚げの煮付け 漬物	ご飯 野菜コロッケ キャヘ、ツのサラタ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラタ・ 含め煮 蟹高野豆腐 漬物	ご飯 ミニハンハ・ーケ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物
成夕成分	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550/13.5/18.9/81.4/2.9 ご飯 白身魚のフライ パスタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496/15.0/9.9/88.0/2.9	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4	ご飯 野菜コロッケ キャヘッのサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 漬物	ご飯 ミニハンハ・ーク・(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕成分	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ ハ°スタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1	ご飯 野菜コロッケ キャヘ、ツのサラタ、 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラタ、 含め煮 蟹高野豆腐 漬物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6	ご飯 ミハンパーケ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕成成	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木)	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ ハ°スタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金)	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28日(土)	ご飯 野菜コロッケ キャヘ、ツのサラタ、 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラタ。 含め煮 蟹高野豆腐 漬物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6	ご飯 ミハンパーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕成分	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5 25日(水)	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ パスタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539/17.8/12.7/88.6/3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474/18.4/10.7/75.4/2.4 1013/36.2/23.4/164.0/6.1 28日(土) ご飯	ご飯 野菜コロッケ キャヘッのサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 お(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 漬物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6 29日(日)	ご飯 ミハンパーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2 30日(月) ご飯	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕成成	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラタ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5 25日(水) ご飯	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯 和風ハンバーク	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ ハ°スタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯 チキンカレー	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんと火マの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28日(土) ご飯 豆腐のそぼろあん包み	ご飯 野菜コロッケ キャヘ、ツのサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 お(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 漬物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6 29日(日) ご飯 ホキのみりん醤油焼き	ご飯 ミハンパーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2 30日(月) ご飯 若鶏ももの照り焼き	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕成成	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5 25日(水) ご飯 自身魚と豆腐のふんわりしんじょう カリフラワーの和え物	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯 和風ハンバーク ブロッコリーサラダ	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ パスタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯 チキンカレー チース・インサラダ	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28日(土) ご飯 豆腐のそぼろあん包み もやしのナムル	ご飯 野菜コロッケ キャヘ'ツのサラタ [*] 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラタ [*] 含め煮蟹高野豆腐 漬物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6 29日(日) ご飯 ホキのみりん醤油焼き コ'ママヨハ°スタサラタ [*]	ご飯 ミハンハ・ーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2 30日(月) ご飯 若鶏ももの照り焼き カニ風味サラダ	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕成成	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラタ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5 25日(水) ご飯 自身魚と豆腐のふんわりしんじょう カリフラワーの和え物 鶏肉と野菜の黒酢炒め	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯 和風ハンハーグ ブロッコリーサラダ ぜんまいの当座煮	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ ハ°スタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯 チキンカレー チース・インサラダ イカリングフライ	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんと かマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28 日(土) ご飯 豆腐のそぼろあん包み もやしのナムル じゃが芋とあさりの煮付け	ご飯 野菜コロッケ キャヘ、ツのサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 お(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 漬物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6 29日(日) ご飯 ホキのみりん醤油焼き コママヨハ。スタサラダ ホイコーロー	ご飯 ミハンパーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2 30日(月) ご飯 若鶏ももの照り焼き カニ風味サラダ やわらか切干大根の炒め煮	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕 成成 昼	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5 25日(水) ご飯 自身魚と豆腐のふんわりしんじょう カリフラワーの和え物 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯 和風ハンバーク ブロッコリーサラダ ぜんまいの当座煮 漬物	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ パスタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯 チキンカレー チース・インサラダ イカリング・フライ 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28日(土) ご飯 豆腐のそぼろあん包み もやしのナムル じゃが芋とあさりの煮付け 漬物	ご飯 野菜コロッケ キャヘッのサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 お(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 漬物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6 29日(日) ご飯 ホキのみりん醤油焼き コママヨハ°スタサラダ ホイコーロー 漬物	ご飯 ミハンハ・ーケ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487 / 18.4 / 7.7 / 84.8 / 2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572 / 14.9 / 20.3 / 82.8 / 2.4 1059 / 33.3 / 28.0 / 167.6 / 5.2 30日(月) ご飯 若鶏ももの照り焼き カニ風味サラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕 成成 昼 成	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラタ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5 25日(水) ご飯 自身魚と豆腐のふんわりしんじょう カリフラワーの和え物 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物 510/14.7/14.9/77.7/2.3	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯 和風ハンハーグ ブロッコリーサラダ ぜんまいの当座煮 漬物 496/10.1/12.8/72.6/2.9	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ ハ°スタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯 チキンカレー チーズインサラダ イカリングフライ 漬物 507 / 15.0 / 12.8 / 85.7 / 1.8	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんと火マの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28日(土) ご飯 豆腐のそぼろあん包み もやしのナムル じゃが芋とあさりの煮付け 漬物 478 / 13.1 / 12.3 / 90.3 / 2.5	ご飯 野菜コロッケ キャヘ、ツのサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 お(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 漬物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6 29日(日) ご飯 ホキのみりん醤油焼き ゴママヨハ。スタサラダ ホイコーロー 漬物 485/25.7/10.3/87.0/2.7	ご飯 ミハンパーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2 30日(月) ご飯 若鶏ももの照り焼き カニ風味サラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物 466/17.3/9.1/90.2/2.7	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕 成成 昼	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5 25日(水) ご飯 自身魚と豆腐のふんわりしんじょう カリフラワーの和え物 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物 510/14.7/14.9/77.7/2.3 ご飯	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯 和風ハンバーク ブロッコリーサラダ ぜんまいの当座煮 漬物 496/10.1/12.8/72.6/2.9 ご飯	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ パスタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯 チキンカレー チーズインサラダ イカリングフライ 漬物 507 / 15.0 / 12.8 / 85.7 / 1.8 ご飯	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28日(土) ご飯 豆腐のそぼろあん包みもやしのナムル じゃが芋とあさりの煮付け 漬物 478 / 13.1 / 12.3 / 90.3 / 2.5 ご飯	ご飯 野菜コロッケキャヘ'ツのサラダ' 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 漬物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6 29日(日) ご飯 ホキのみりん醤油焼き コママヨハ°スタサラダ ホイコーロー 漬物 485/25.7/10.3/87.0/2.7 いりこ菜飯	ご飯 ミハンハ・ーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2 30日(月) ご飯 若鶏ももの照り焼き カニ風味サラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物 466/17.3/9.1/90.2/2.7 ご飯	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕 成成 昼 成	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラタ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5 25日(水) ご飯 自身魚と豆腐のふんわりしんじょう カリフラワーの和え物 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物 510/14.7/14.9/77.7/2.3 ご飯 かに玉	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯 和風ハンバークブフェッコリーサラダ ぜんまいの当座煮 漬物 496/10.1/12.8/72.6/2.9 ご飯 ほっけみりん醤油焼き	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ パスタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯 チキンカレー チーズインサラダ イカリングフライ 漬物 507 / 15.0 / 12.8 / 85.7 / 1.8 ご飯 厚揚げの酢豚風	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんと かマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドル和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28日(土) ご飯 豆腐のそぼろあん包み もやしのナムル じゃが芋とあさりの煮付け 漬物 478 / 13.1 / 12.3 / 90.3 / 2.5 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め	ご飯 野菜コロッケキャへ、ツのサラダ、 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 お(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ。 含め煮蟹高野豆腐 漬物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6 29日(日) ご飯 ホキのみりん醤油焼き ゴママヨハ。スタサラダ ホイコーロー 漬物 485/25.7/10.3/87.0/2.7 いりこ菜飯 海鮮野菜炒め	ご飯 ミハンパーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2 30日(月) ご飯 若鶏ももの照り焼き カニ風味サラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物 466/17.3/9.1/90.2/2.7 ご飯 アシブライ	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕 成成 昼 成分 分分 食	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5 25日(水) ご飯 自身魚と豆腐のふんわりしんじょう カリフラワーの和え物 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物 510/14.7/14.9/77.7/2.3 ご飯 かに玉 グリーンサラダ	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯 和風ハンバークゲフブロッコリーサラダ ぜんまいの当座煮 排物 496/10.1/12.8/72.6/2.9 ご飯 ほっけみりん醤油焼き さつまずのサラダ	ご飯 アプレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ パスタサラダ ひじ物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯 チキンカレー チーズインサラダ イカリングフライ 漬物 507 / 15.0 / 12.8 / 85.7 / 1.8 ご飯 厚揚げの酢豚風 玉葱と胡瓜のサラダ	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28日(土) ご飯 豆腐のそぼろあん包みもやしのナムル じゃが芋とあさりの煮付け 漬物 478 / 13.1 / 12.3 / 90.3 / 2.5 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し	ご飯 野菜コロッケキャヘ'ツのサラダ' 大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 は(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ 含め煮 物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6 29日(日) ご飯 ホキのみりん醤油焼き コママヨハ°スタサラダ ホイコーロー 漬物 485/25.7/10.3/87.0/2.7 いりこ菜飯 海鮮野森かか和え	ご飯 ミハンハ・ーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2 30日(月) ご飯 若鶏ももの照り焼き カニ風味サラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物 466/17.3/9.1/90.2/2.7 ご飯 アシブフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕 成成 昼 成分 分分 食	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラタ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5 25日(水) ご飯 自身魚と豆腐のふんわりしんじょう カリフラワーの和え物 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物 510/14.7/14.9/77.7/2.3 ご飯 かにこ かにこ かにこ かとりしんじょう カリフラワーのわえ物 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ・ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯 和風ハンハーケッ ブロッコリーサラダ・ ぜんまいの当座煮 漬物 496/10.1/12.8/72.6/2.9 ご飯 ほっけみりん醤油焼き さつり筍のオイスター炒め	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライ ハ°スタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯 チキンカレー チーズインサラダ イカリングフライ 漬物 507 / 15.0 / 12.8 / 85.7 / 1.8 ご飯 厚揚げの酢豚風 玉花、ツと人参の煮 キャヘッと人参の煮	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんと かマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドル和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28日(土) ご飯 豆腐のそぼろあん包み もやしのナムル じゃが芋とあさりの煮付け 漬物 478 / 13.1 / 12.3 / 90.3 / 2.5 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し 南瓜の煮付け	ご飯 野菜コロッケキャペ、ツのサラダ、大根と豚肉の煮物 積物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 村(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ、含め煮 積物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6 29日(日) ご飯 ホキのみりん醤油焼き ゴママヨハ。スタサラダ、ホイコーロー 漬物 485/25.7/10.3/87.0/2.7 いりこ菜飯 海鮮野梅おかか和え 里芋の煮付け	ご飯 ミハンハ・ーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2 30日(月) ご飯 若鶏ももの照り焼きカニ風味サラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物 466/17.3/9.1/90.2/2.7 ご飯 アシブライ 玉葱とわかめの酢味噌和え 車麩の筑前煮	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕 成成 昼 成夕 分食 分分 食 分食	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488 / 16.0 / 10.9 / 82.9 / 2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラタ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523 / 13.5 / 12.6 / 89.9 / 3.5 1011 / 29.5 / 23.5 / 172.8 / 5.5 25日(水) ご飯 自身魚と豆腐のふんわりしんじょう カリフラワーの和え物 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物 510 / 14.7 / 14.9 / 77.7 / 2.3 ご飯 かにこかけーンサラダ きんぴら牛蒡 漬物	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩タレ炒め コーンサラダ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯 和風ハンハーケ ブロッコリーサラダ ぜんち 独物 496/10.1/12.8/72.6/2.9 ご飯 ほっけみりん醤油焼き きつけみりんと大根の煮付け でいまい でいます ないます のサラダ ・「気います。」 こでは はっては ないます でいます でいます でいます でいます でいます でいます でいます で	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライハペスタサラダ ひきか 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯 チキンカレーチース インサライ 漬物 507 / 15.0 / 12.8 / 85.7 / 1.8 ご飯 厚揚 ど	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんと火マの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28日(土) ご飯 豆腐のそぼろあん包みもやしのナムル じゃが芋とあさりの煮付け 漬物 478 / 13.1 / 12.3 / 90.3 / 2.5 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 野菜コロッケキャペッのサラダ、大根と豚肉の煮物 積物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 お(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ 含め煮 109日(日) 29日(日) ご飯 おものみりん醤油ラダ ホオのマヨハペスタサラダ ホイコーロー 漬物 485/25.7/10.3/87.0/2.7 いりご 東菜い 海洋の 海ボーの 大りの 大りの 大りの 大りこう 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	ご飯 ミハンハ・ーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2 30日(月) ご飯 若鶏ももの照り焼きカニ風味サラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物 466/17.3/9.1/90.2/2.7 ご飯 アシブフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え 車麩の筑前煮 漬物	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕 成成 昼 成分 分分 食	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488/16.0/10.9/82.9/2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523/13.5/12.6/89.9/3.5 1011/29.5/23.5/172.8/5.5 25日(水) ご飯 自身魚と豆腐のふんわりしんじょう カリフラワーの和え物 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物 510/14.7/14.9/77.7/2.3 ご飯 かにこ ケリーンサラダ きんぴら牛蒡 漬物 524/20.6/8.6/84.3/2.2	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ・ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯 和風ハンハークゲーブロッコリーサラダ・ ぜんまいの当座煮 漬物 496/10.1/12.8/72.6/2.9 ご飯 ほっけみりん醤油焼き さつま芋のサラダ・ 千切り筍のオイスター炒め 漬物 470/20.5/8.0/79.0/2.1	ご飯 アプレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライハ。スタサラダ ひじきの炒め煮 漬物 496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯 チキンカレー チース・インサラダ・ イカリング・フライ 漬物 507 / 15.0 / 12.8 / 85.7 / 1.8 ご飯 厚揚げの酢豚風 玉葱と胡ぶの煮浸し 漬物 476 / 12.9 / 13.7 / 78.0 / 2.0	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんととシマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28 日(土) ご飯 豆腐のそぼろあん包みもやしのナムル じゃが芋とあさりの煮付け漬物 478 / 13.1 / 12.3 / 90.3 / 2.5 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し南瓜の煮付け漬物 530 / 16.3 / 12.9 / 90.3 / 2.6	ご飯 野菜コロッケキャペッのサラダ、大根と豚肉の煮物 漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1 菜飯 料(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ 含め煮 種66/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6 29日(日) ご飯 おキのみりん醤油焼き コママヨハ。スタサラダ、ホイコーロー 漬物 485/25.7/10.3/87.0/2.7 いりこ菜飯 海鮮野梅おかか和え 里芋の煮付け 果物 534/22.9/9.2/93.0/3.2	ご飯 ミハンハ・ーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2 30日(月) ご飯 若鶏ももの照り焼き カニ風味サラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物 466/17.3/9.1/90.2/2.7 ご飯 アシブフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え 車麩の筑前煮 漬物 507/17.0/7.8/92.6/2.9	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成夕 成成 昼 成夕 分食 分分 食 分食	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物 488 / 16.0 / 10.9 / 82.9 / 2.0 ご飯 焼き餃子 チンケン菜のサラタ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 523 / 13.5 / 12.6 / 89.9 / 3.5 1011 / 29.5 / 23.5 / 172.8 / 5.5 25日(水) ご飯 自身魚と豆腐のふんわりしんじょう カリフラワーの和え物 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物 510 / 14.7 / 14.9 / 77.7 / 2.3 ご飯 かにこかけーンサラダ きんぴら牛蒡 漬物	わかめご飯 めばるのみりん醬油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物 460/23.2/5.4/80.8/3.0 ご飯 豚肉の塩タレ炒め コーンサラタ 蕗と人参のおかか煮 果物 522/19.0/15.9/77.9/2.0 982/42.2/21.3/158.7/5.0 26日(木) ご飯 和風ハンハーク ブロッコリーサラタ ぜんまいの当座煮 漬物 496/10.1/12.8/72.6/2.9 ご飯 ほっけみりん醤油焼き さつま芋のサラタ 千切り筍のオイスター炒め 漬物 470/20.5/8.0/79.0/2.1	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じやが 漬物 550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9 ご飯 白身魚のフライハペスタサラダ ひきか 1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8 27日(金) ご飯 チキンカレーチース インサライ 漬物 507 / 15.0 / 12.8 / 85.7 / 1.8 ご飯 厚揚 ど	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7 ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物 474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4 1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1 28日(土) ご飯 豆腐のそぼろあん包み もやしのナムル じゃが芋とあさりの煮付け 漬物 478 / 13.1 / 12.3 / 90.3 / 2.5 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し 南瓜の煮付け 漬物 530 / 16.3 / 12.9 / 90.3 / 2.6	ご飯 野菜コロッケキャペッのサラダ、大根と豚肉の煮物漬物 493/12.9/10.9/87.5/3.1菜飯 お(白身魚)のもろみ焼きブロッコリーサラダ。含め煮蟹高野豆腐漬物 466/22.9/6.4/74.8/3.5 959/35.8/17.3/162.3/6.6 29日(日) ご飯 お井のみりん醤油焼きコママヨハ。スタサラダ、ホイコーロー漬物 485/25.7/10.3/87.0/2.7いりこ菜飯 海鮮野梅おかか和え里芋の煮付け果物 534/22.9/9.2/93.0/3.2 1019/48.6/19.5/180.0/5.9	ご飯 ミハンハ・ーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物 487/18.4/7.7/84.8/2.8 ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物 572/14.9/20.3/82.8/2.4 1059/33.3/28.0/167.6/5.2 30日(月) ご飯 若鶏ももの照り焼きカニ風味サラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物 466/17.3/9.1/90.2/2.7 ご飯 アシブフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え 車麩の筑前煮 漬物 507/17.0/7.8/92.6/2.9 973/34.3/16.9/182.8/5.6	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物 454/24.3/3.6/80.5/2.0 ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物 530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7 ご飯 ハムカツ 大根の梅トレサラダ 蕗のツナ煮 漬物 512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3 1042 / 31.6 / 23.2 / 186.5 / 7.0

※保健衛生上、残食及び中敷きの処理のご協力をお願いします。

※献立が一部変更することがありますがご了承ください。

※昼食の消費期限は午後3時迄となっていますので、お早めにお召し上がり下さい。

※夕食の消費期限は午後8時30分迄となっていますので、お早めにお召し上がり下さい。

※お米は国内産ブレンド米を使用しています。

〒370-0006 高崎市問屋町3-3-2



○○ シー・アンド・エス高崎

TEL 027-362-8149 FAX 027-362-8146 受付時間 8:30 ~ 18:30