献立表

令和07年11月1日~令和07年11月30日 スマイル弁当

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
尽 食	ゆかりご飯	 ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	梅とジャコのご飯	一一
			ミニハンハーク(トマトソース味)				野菜ステーキのあんかけ	
	胡瓜とツナのサラダ	三色和え	白菜とほうれん草のゆずドレ和え			もやしのカラフル和え	ほうれん草のとろろ芋和え	
	海老の吹寄せ	おから		切り昆布の炒め煮	, , , ,	蕗のツナ煮	里芋とザーサイの挽肉炒め	. , , ,
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
成分	508 / 16.3 / 11.4 / 82.5 / 3.8	554 / 18.8 / 10.4 / 96.6 / 3.0	489 / 17.4 / 10.5 / 80.2 / 2.3	463 / 19.1 / 9.4 / 73.1 / 3.0	560 / 19.6 / 16.3 / 82.5 / 2.6	487 / 17.9 / 10.6 / 80.4 / 2.2	450 / 12.0 / 10.5 / 79.5 / 2.3	484 / 14.5 / 10.0 / 86.6 / 2.3
1-2-4 2-4	ご飯	ご飯	ご飯	かおりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ちゃんぽん炒め	,	マーボー豆腐	クリームコロッケ		あじの西京焼き		京風シューマイ
	チンケン菜のドレッシング和え		キャヘッのナムル	酢味噌和え		隠元のピーナツ和え		ブロッコリーサラタ゛
	じゃが芋のニンニク風煮	金平牛蒡	炒り鶏	筑前煮		さつま揚げと野菜の煮物		. , , , , ,
	漬物	果物	漬物	漬物	漬物	漬物	果物	漬物
成分		508 / 22.2 / 9.9 / 85.2 / 3.0	492 / 17.2 / 12.4 / 82.4 / 2.8	598 / 16.0 / 18.2 / 93.0 / 3.3	481 / 11.0 / 8.9 / 88.7 / 3.1	495 / 24.4 / 8.5 / 81.4 / 2.7	573 / 19.1 / 16.7 / 88.4 / 2.4	546 / 19.9 / 15.6 / 81.1 / 3.3
//		1062 / 41.0 / 20.3 / 181.8 / 6.0	981 / 34.6 / 22.9 / 162.6 / 5.1	1061 / 35.1 / 27.6 / 166.1 / 6.3	1041 / 30.6 / 25.2 / 171.2 / 5.7	982 / 42.3 / 19.1 / 161.8 / 4.9	1023 / 31.1 / 27.2 / 167.9 / 4.7	1030 / 34.4 / 25.6 / 167.7 / 5.6
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
		, , ,	. ,,				·	
10 12	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯 野菜コロッケ	ご飯 赤魚のみりん醤油焼き	ご飯	山菜ご飯 鶏肉の照焼き	ご飯
	さわらのもろみ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ					大焼売		串カツ チンケン菜のサラタ
		豆腐サラダ	五窓と校立のリノタ 白菜と人参の煮浸し	くらげの中華和え		青菜のゴマ和え		お魚豆腐揚げの煮付け
	鶏肉の中華風旨煮 漬物	車麩の煮付け漬物	清物	豚肉のケチャップ炒め 漬物	ごぼうの五目金平 漬物	がんもの煮付け 漬物	漬物	清物
成と	【貝书》 516 / 23.3 / 13.9 / 71.7 / 2.6	【貝物】 502 / 15.9 / 10.3 / 88.7 / 2.5	(貝代) 508 / 18.3 / 13.4 / 79.7 / 2.5	(貝代) 552 / 15.3 / 12.8 / 93.3 / 3.4	(貝代) 452 / 21.8 / 6.4 / 77.8 / 2.6	(貝代) 562 / 22.6 / 17.1 / 88.1 / 3.6	(貝化) 572 / 21.8 / 21.4 / 74.3 / 3.8	(貝代) 543 / 16.4 / 13.9 / 86.8 / 1.8
//- /	ご飯	ご飯	ご飯	コーンご飯	で飯	ご飯	ご飯	ご飯
	. ,,	かに玉	さばの味噌煮	五目野菜炒め	若鶏のごま照り焼き	.,	あじのみりん醤油焼き	
	チンケン菜のサラタ゛	青菜の辛し和え	春雨サラダ	大根のかつお節サラダ		れんこんサラダ		玉葱と胡瓜のサラダ
	ぜんまいの炒め煮		つきこんとメンマの炒め煮		ひじきの炒め煮	三色豆とツナのトマト煮	切干大根の炒め煮	
	漬物	漬物	漬物	果物	漬物	漬物	漬物	果物
成分	502 / 13.4 / 12.1 / 85.3 / 2.8	531 / 25.4 / 8.6 / 80.1 / 3.4	523 / 22.6 / 14.5 / 80.1 / 3.0	498 / 13.2 / 12.8 / 85.8 / 2.0	474 / 141 / 50 / 01 5 / 00	539 / 17.4 / 13.1 / 87.7 / 2.3	523 / 24.1 / 9.8 / 84.8 / 3.0	560 / 16.0 / 13.9 / 97.8 / 2.0
成分	1018 / 36.7 / 26.0 / 157.0 / 5.4	1033 / 41.3 / 18.9 / 168.8 / 5.9	1031 / 40.9 / 27.9 / 159.8 / 5.5	1050 / 28.5 / 25.6 / 179.1 / 5.4	926 / 35.9 / 12.0 / 169.3 / 5.5	1101 / 40.0 / 30.2 / 175.8 / 5.9	1095 / 45.9 / 31.2 / 159.1 / 6.8	1103 / 32.4 / 27.8 / 184.6 / 3.8
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
^								
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	高菜ご飯	ご飯
	たらの西京焼き	ツナオムレツ	ハムカツ	くわいとひじきの肉団子	ホキのみりん醤油焼き	アシブライ	豆腐のそぼろあん包み	チキンカレー
	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ	ツナオムレツ チョレキ゛サラタ゛	ハムカツ 白菜の中華サラタ゛	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラタ	ホキのみりん醤油焼き 隠元の味噌和え	アシ゛フライ フ゛ロッコリーサラタ゛	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラタ゛	チキンカレー チース・インサラタ・
	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮	ツナオムレツ チョレキ゛サラタ゛ 大根と豚肉の煮物	ハムカツ 白菜の中華サラタ 蕗と人参のおかか煮	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラタ゛ はんぺんの煮付け	***のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが	アシ [*] フライ フ [*] ロッコリーサラタ [*] かに高野の含め煮	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮	チキンカレー チース・インサラタ 野菜焼売
	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物	ツナオムレツ チョレキ゛サラタ゛ 大根と豚肉の煮物 漬物	ハムカツ 白菜の中華サラタ [*] 蕗と人参のおかか煮 漬物	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物	***のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物	アシブフライ ブロッコリーサラタ゛ かに高野の含め煮 漬物	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物
成分	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0	ツナオムレツ チョレキ・サラタ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9	ホキのみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 456/22.6/3.9/84.7/2.8	アジフライ ブロッコリーサラタ かに高野の含め煮 漬物 565/18.9/14.2/86.5/3.2	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7
成分	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯	ツナオムレツ チョレギザラダ 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5 ご飯	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯	ボキのみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 456/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯	アジフライ ブロッコリーサラタ かに高野の含め煮 漬物 565/18.9/14.2/86.5/3.2 ご飯	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552 / 15.5 / 15.3 / 87.0 / 3.3 ご飯	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯
成分	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ	ツナオムレツ チョレギ・サラタ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフ)	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカの五目炒め	##のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 #56/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売	アジプライ ブロッコリーサラタ かに高野の含め煮 漬物 565/18.9/14.2/86.5/3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒め	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き
成分	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ	ツナオムレツ チョレキ、サラタ、 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフ) ほうれん草としめじのお浸し	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え	##のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 ## 156/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラタ	アジフライフ ロッコリーサラタ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え
成分	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ 五目巾着の含め煮	ツナオムレツ チョレギサラダ、 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフ゛) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハヴター煮	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523 / 12.0 / 10.2 / 92.2 / 3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496 / 17.3 / 8.8 / 86.2 / 2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け	##のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 ##56/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け	アジプライフ ロッコリーサラタ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮	チキンカレー チース・インサラダ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそバター
成分	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物	ツナオムレツ チョレキ・サラタ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフ・) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハ・ター煮 漬物	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け 漬物	##のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 ##56/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物	アジプライフ ロッコリーサラタ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのコマ酢和え 里芋としめじのみそハター 漬物
成夕	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物	ツナオムレツ チョレキ・サラタ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフ・) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハ・ター煮 漬物 481/16.4/11.7/78.9/2.3	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477/23.6/7.8/78.5/3.4	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496 / 17.3 / 8.8 / 86.2 / 2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け 漬物 498 / 21.5 / 11.2 / 77.8 / 2.7	##のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 ##56/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物 524/13.9/7.4/98.2/3.1	アシ [*] フライ フ [*] ロッコリーサラタ [*] かに高野の含め煮 漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒め チンケ [*] ン菜のト [*] レッシンケ [*] 和え 切り昆布の炒め煮 漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそバター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6	ツナオムレツ チョレキ・サラタ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフ・) ほうれん草としめじのお浸し じゃが芋のハ・ター煮 漬物 481/16.4/11.7/78.9/2.3 961/30.7/23.4/158.2/5.3	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477/23.6/7.8/78.5/3.4 1000/35.6/18.0/170.7/6.9	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け 漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6	ホキのみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 456/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物 524/13.9/7.4/98.2/3.1 980/36.5/11.3/182.9/5.9	アジフライフ ロッコリーサラダ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒めチンゲン菜のドレッシンゲ和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラダ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそバター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕成成	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火)	ツナオムレツ チョレギ・サラダ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーブ) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハッター煮 漬物 481/16.4/11.7/78.9/2.3 961/30.7/23.4/158.2/5.3	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477/23.6/7.8/78.5/3.4 1000/35.6/18.0/170.7/6.9	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け 漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6	ホキのみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 456/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物 524/13.9/7.4/98.2/3.1 980/36.5/11.3/182.9/5.9	アジプライフ ロッコリーサラタ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒め チンケン菜のトレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日)	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそバター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕 成成 昼	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火) ご飯	ツナオムレツ チョレギ・サラダ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフ゛) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のバター煮 漬物 481/16.4/11.7/78.9/2.3 961/30.7/23.4/158.2/5.3 26日(水) わかめご飯	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523 / 12.0 / 10.2 / 92.2 / 3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477 / 23.6 / 7.8 / 78.5 / 3.4 1000 / 35.6 / 18.0 / 170.7 / 6.9 27日(木) ご飯	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496 / 17.3 / 8.8 / 86.2 / 2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け 漬物 498 / 21.5 / 11.2 / 77.8 / 2.7 994 / 38.8 / 20.0 / 164.0 / 5.6 28日(金) ご飯	ボキのみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 456/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物 524/13.9/7.4/98.2/3.1 980/36.5/11.3/182.9/5.9 29日(土) ご飯	アジフライフ ロッコリーサラダ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日) ご飯	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕成成人	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火) ご飯 煮込みハンバーグ(和風)	ツナオムレツ チョレギ・サラダ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーブ) ほうれん草としめじのお浸し じゃが芋のハゾター煮 漬物 481/16.4/11.7/78.9/2.3 961/30.7/23.4/158.2/5.3 26日(水) わかめご飯 赤魚の塩焼き	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477/23.6/7.8/78.5/3.4 1000/35.6/18.0/170.7/6.9 27日(木) ご飯 焼き餃子	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け 漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6 28日(金) ご飯 ソースカツ	ボキのみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 456/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物 524/13.9/7.4/98.2/3.1 980/36.5/11.3/182.9/5.9 29日(土) ご飯 あじの塩焼き	アジフライフ ロッコリーサラダ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日) ご飯 照焼チキン	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕成成人	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火) ご飯 煮込みハンバーケ(和風) 隠元とネギのオーロラソース	ツナオムレツ チョレギ・サラダ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフ゛) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハ・ター煮 漬物 481/16.4/11.7/78.9/2.3 961/30.7/23.4/158.2/5.3 26日(水) わかめご飯 赤魚の塩焼き 玉葱ときのこのサラダ	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477/23.6/7.8/78.5/3.4 1000/35.6/18.0/170.7/6.9 27日(木) ご飯 焼き餃子 ほうれん草のナムル	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醬油和え 厚揚げの煮付け 漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6 28日(金) ご飯 ソースカツ 大根サラダ	##のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 #56/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物 524/13.9/7.4/98.2/3.1 980/36.5/11.3/182.9/5.9 29日(土) ご飯 あじの塩焼き カリフラワーの和風サラダ	アジフライフ ロッコリーサラダ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒めチンゲン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日) ご飯 既焼チキン 隠元のキムチ和え	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕 成成 昼	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火) ご飯 煮込みハンバーケ(和風) 隠元とネギのオーロラソース 金平牛蒡	ツナオムレツ チョレギザラダ、 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフブ) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハダー煮 漬物 481/16.4/11.7/78.9/2.3 961/30.7/23.4/158.2/5.3 26日(水) わかめご飯 赤魚の塩焼き 玉葱ときのこのサラダ 豚肉と野菜のソース炒め	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477/23.6/7.8/78.5/3.4 1000/35.6/18.0/170.7/6.9 27日(木) ご飯 焼き餃子 ほうれん草のナムル かにしんじょうの白だし煮	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け 漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6 28日(金) ご飯 ソースカツ 大根サラダ お魚豆腐揚げの煮付け	##のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 #56/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物 524/13.9/7.4/98.2/3.1 980/36.5/11.3/182.9/5.9 29日(土) ご飯 あじの塩焼き カリフラワーの和風サラダ ホイコーロー	アジフライフ ロッコリーサラダ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒め チンケン菜のトンッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日) ご飯 既焼チキン 隠元のキムチ和え じゃが芋とあさりの煮付け	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕 成成 昼	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火) ご飯 煮込みハンバーケ(和風) 隠元とネギのオーロラソース 金 準物	ツナオムレツ チョレギ・サラダ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフブ) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハッター煮 漬物 481/16.4/11.7/78.9/2.3 961/30.7/23.4/158.2/5.3 26日(水) わかめご飯 赤魚の塩焼き 玉葱ときのこのサラダ・ 豚肉と野菜のソース炒め 漬物	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477/23.6/7.8/78.5/3.4 1000/35.6/18.0/170.7/6.9 27日(木) ご飯 焼き餃子 ほうれんじょうの白だし煮 漬物	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け 漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6 28日(金) ご飯 ソースカツ 大根サラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	##のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 #56/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物 524/13.9/7.4/98.2/3.1 980/36.5/11.3/182.9/5.9 29日(土) ご飯 あじの塩焼き カリフラワーの和風サラダ ホイコーロー 漬物	アジフライフ ロッコリーサラダ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒めチンゲン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日) ご飯 既先チキン 隠元のキムチ和えじゃが芋とあさりの煮付け漬物	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕 成成 昼 成	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ 別フラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火) ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 隠元とネギのオーロラソース 金平牛蒡 漬物	ツナオムレツ チョレギサラダ、 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフブ) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハダー煮 漬物 481/16.4/11.7/78.9/2.3 961/30.7/23.4/158.2/5.3 26日(水) わかめご飯 赤魚の塩焼き 玉葱ときのこのサラダ 豚肉と野菜のソース炒め 漬物 468/22.7/11.4/71.3/2.9	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523 / 12.0 / 10.2 / 92.2 / 3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477 / 23.6 / 7.8 / 78.5 / 3.4 1000 / 35.6 / 18.0 / 170.7 / 6.9 27日(木) ご飯 焼き餃子 ほうれん草のナムル かにしんじょうの白だし煮 漬物 548 / 14.1 / 15.2 / 88.3 / 3.1	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け 漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6 28日(金) ご飯 ソースカツ 大根サラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物 548/17.9/13.5/87.2/2.7	ホキのみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 456/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物 524/13.9/7.4/98.2/3.1 980/36.5/11.3/182.9/5.9 29日(土) ご飯 あじの塩焼き カリフラワーの和風サラダ ホイコーロー 漬物 509/24.3/14.0/82.6/2.5	アジフライフ ロッコリーサラダ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒めチンゲン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日) ご飯 既先チキン 隠元のキムチ和えじゃが芋とあさりの煮付け漬物 496 / 21.7 / 65.4 / 88.9 / 2.4	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕 成成 昼 成	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火) ご飯 煮込みハンバーケ(和風) 隠元とネギのオーロラソース 金下 漬物 532/11.4/11.5/85.2/2.6	ツナオムレツ チョレギ・サラダ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480 / 14.3 / 11.7 / 79.3 / 3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフ゛) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハ・ター煮 漬物 481 / 16.4 / 11.7 / 78.9 / 2.3 961 / 30.7 / 23.4 / 158.2 / 5.3 26日(水) わかめご飯 赤魚の塩焼き 玉葱ときのこのサラダ・ 豚肉と野菜のソース炒め 漬物 468 / 22.7 / 11.4 / 71.3 / 2.9 ご飯	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523 / 12.0 / 10.2 / 92.2 / 3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477 / 23.6 / 7.8 / 78.5 / 3.4 1000 / 35.6 / 18.0 / 170.7 / 6.9 27日(木) ご飯 焼き飲子 ほうれんじょうの白だし煮 漬物 548 / 14.1 / 15.2 / 88.3 / 3.1 ご飯	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醬油和え 厚揚げの煮付け 漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6 28日(金) ご飯 ソースカツ 大根サラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物 548/17.9/13.5/87.2/2.7 ゆかりご飯	##のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 #56/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物 524/13.9/7.4/98.2/3.1 980/36.5/11.3/182.9/5.9 29日(土) ご飯 あじの塩焼き カリフラワーの和風サラダ ホイコーロー 漬物 509/24.3/14.0/82.6/2.5 ご飯	アジフライフ ロッコリーサラダ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒めチンゲン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日) ご飯 既先チキン 隠元のキムチ和えじゃが芋とあさりの煮付け漬物 496 / 21.7 / 65.4 / 88.9 / 2.4 ご飯	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕 成成 昼 成	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ 別フラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火) ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 隠元とネキギのオーロラソース 金平牛蒡 漬物 532/11.4/11.5/85.2/2.6 ご飯	ツナオムレツ チョレギ サラダ 大根と豚肉の煮物 漬物 480 / 14.3 / 11.7 / 79.3 / 3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフブ) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハゲター煮 漬物 481 / 16.4 / 11.7 / 78.9 / 2.3 961 / 30.7 / 23.4 / 158.2 / 5.3 26日(水) わかめご飯 赤魚ときのこのサラダ 豚肉と野菜のソース炒め 漬物 468 / 22.7 / 11.4 / 71.3 / 2.9 ご飯 牛肉コロッケ	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523 / 12.0 / 10.2 / 92.2 / 3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477 / 23.6 / 7.8 / 78.5 / 3.4 1000 / 35.6 / 18.0 / 170.7 / 6.9 27日(木) ご飯 焼き餃子 ほうれん草のナムル かにしんじょうの白だし煮 漬物 548 / 14.1 / 15.2 / 88.3 / 3.1 ご飯 鶏肉の甘辛コチンヤン炒め	 くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け 漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6 28日(金) ご飯 ソースカツ 大根サラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物 548/17.9/13.5/87.2/2.7 ゆかりご飯 海鮮野菜炒め 	本キのみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 456/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ・ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物 524/13.9/7.4/98.2/3.1 980/36.5/11.3/182.9/5.9 29日(土) ご飯 あじの塩焼き カリフラワーの和風サラダ・ ホイコーロー 漬物 509/24.3/14.0/82.6/2.5 ご飯 飲茶風シューマイ	アジフライフ・ロッコリーサラダーかに高野の含め煮漬物 565/18.9/14.2/86.5/3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒め チンケン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505/16.0/15.2/78.5/3.4 1070/34.9/29.4/165.0/6.6 30日(日) ご飯 照焼チキン 隠元のキムチ和えじゃが芋とあさりの煮付け漬物 496/21.7/65.4/88.9/2.4 ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕 成成 昼 成	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ カフラワーの含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火) ご飯 煮込みハンハーケ(和風) 隠元とネギのオーロラソース 金事物 532/11.4/11.5/85.2/2.6 ご飯 厚揚げの酢豚風 春雨のコールスローサラダ	ツナオムレツ チョレギ サラダ 大根と豚肉の煮物 漬物 480 / 14.3 / 11.7 / 79.3 / 3.0 ご飯 グリルチキン(ハーブ) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハッター煮 漬物 481 / 16.4 / 11.7 / 78.9 / 2.3 961 / 30.7 / 23.4 / 158.2 / 5.3 26日(水) わかめご飯 赤魚ときのこのサラダ 豚肉と野菜のソース炒め 漬物 468 / 22.7 / 11.4 / 71.3 / 2.9 で飯 中フカロニサラダ	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523/12.0/10.2/92.2/3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯秀巻きの煮付け 漬物 477/23.6/7.8/78.5/3.4 1000/35.6/18.0/170.7/6.9 27日(木) ご飯 焼きれんじょうの白だし煮 かにしんじょうの白だし煮 かにしんじょうの白だし煮 がいたしんじょうの白だし煮 がいたしんじょうの白だし煮 がいたしんじょうのウザンが がに野菜のサラダ	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカかめの生姜醤油付け 漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6 28日(金) ご飯 ソースカツ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物 548/17.9/13.5/87.2/2.7 ゆかりご飯 海鮮野菜のサラダ チンケンスのサラダ	##のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 #56/22.6/3.9/84.7/2.8 運動 ##の ##の表別では ##の表別で ##の	アジフライフ・ロッコリーサラダーかに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯豚肉の和風だし炒めチンゲン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日) ご飯焼チキン 隠元のキムチ和えじゃが芋とあさりの煮付け漬物 496 / 21.7 / 65.4 / 88.9 / 2.4 ご飯場け豆腐の野菜あんかけキャヘッとカニカマのマヨポンサラグ	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕 成成 昼 成	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ 別フラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火) ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 隠元とネギのオーロラソース 金中 漬物 532/11.4/11.5/85.2/2.6 ご飯 厚揚げの酢豚風 春雨のコールスローサラダ さつま芋の煮付け	ツナオムレツ チョレギ・サラダ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480/14.3/11.7/79.3/3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフブ) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハゲター煮 漬物 481/16.4/11.7/78.9/2.3 961/30.7/23.4/158.2/5.3 26日(水) わかめご飯 赤魚ときのこのサラダ・ 豚肉と野菜のソース炒め 漬物 468/22.7/11.4/71.3/2.9 ご飯 牛肉コロッケ マカロニサラダ・ さつま揚げと野菜の味噌煮	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523 / 12.0 / 10.2 / 92.2 / 3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477 / 23.6 / 7.8 / 78.5 / 3.4 1000 / 35.6 / 18.0 / 170.7 / 6.9 27日(木) ご飯 焼き飲子 ほうれんじょうの白だし煮 かにしんじょうの白だし煮 かにしんじょうの白だし煮 がいまいの当座煮 ぜんまいの当座煮	 くわいとひじきの肉団子大根の青じそサラダはんぺんの煮付け漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯イカの五目炒めわかめの生姜醤油和け漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6 28日(金) ご飯ソースカツ大根サラダお魚豆腐揚げの煮付け漬物 548/17.9/13.5/87.2/2.7 ゆかりご飯かりご飯がサラダンがりご菜がサラダンがりご菜のサラダーシャケンで煮付けずまの煮付けままままままままままままままままままままままままままままままままままま	##のみりん醤油焼き 同この味噌和え 肉じやが 漬物 #56/22.6/3.9/84.7/2.8 が ##が ##が ##が ##が ##が ##が ##が	アジフライフ ロッコリーサラダ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒めチンゲン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日) ご飯 焼チキン 隠元のキムチ和えじゃが芋とあさりの煮付け漬物 496 / 21.7 / 65.4 / 88.9 / 2.4 ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけキャヘッとカニカマのマヨポンサラダ 蕗と豚肉の金平	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕 成成 昼 成夕	たらの西京サラダ 里 漬物 455 / 20.3 / 3.6 / 87.3 / 3.0 至	ツナオムレツ チョレギ サラダ 大根と豚肉の煮物 漬物 480 / 14.3 / 11.7 / 79.3 / 3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフブ) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハ・ター煮 漬物 481 / 16.4 / 11.7 / 78.9 / 2.3 961 / 30.7 / 23.4 / 158.2 / 5.3 26日(水) わかめご飯 赤魚ときのこのサラダ 豚肉と野菜のソース炒め 漬物 468 / 22.7 / 11.4 / 71.3 / 2.9 ご飯 牛肉ロニサラダ さつま揚げと野菜の味噌煮 漬物	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523 / 12.0 / 10.2 / 92.2 / 3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 中蒡巻きの煮付け 漬物 477 / 23.6 / 7.8 / 78.5 / 3.4 1000 / 35.6 / 18.0 / 170.7 / 6.9 27日(木) ご飯 焼きれんじょうの白だし煮 かにしんじょうの白だし煮 がにしんじょうの白だし煮 がいたしんじょうの白だし煮 がいたしんじょうのサラダ を移りまいの当 ボリカン・シックを でいまりまいの当 でいまりまいの 大いまりの がでいまりの がでいまりの がでいまりの がでいまり、 でいまり、	 くわいとひじきの肉団子大根の青じそサラダはんぺんの煮付け漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯イカの五目炒めわた厚揚げの煮付け漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6 28日(金) ご飯ソースカツ大根豆腐揚げの煮付け漬物 548/17.9/13.5/87.2/2.7 ゆかりご飯かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次かりご、一次で、一次で、一次で、一次で、一次で、一次で、一次で、一次で、一次で、一次で	##のみりん醤油焼き 同じやが 漬物 #56/22.6/3.9/84.7/2.8 が #524/13.9/7.4/98.2/3.1 980/36.5/11.3/182.9/5.9 29日(土) ご飯 かりフラワーの カリフラワーの カリフラワーの カリフラワーの カリフラワーの 大人は か 509/24.3/14.0/82.6/2.5 ご飲茶瓜 東数 509/24.3/14.0/82.6/2.5 で飲茶瓜 東数 509/24.3/14.0/82.6/2.5	アジフライフ、ロッコリーサラダ、かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒め チンゲン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日) ご飯 焼チキン 隠元のキムチ和えじゃが芋とあさりの煮付け漬物 496 / 21.7 / 65.4 / 88.9 / 2.4 ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけキャヘッとカニカマのマヨボンサラダ、蕗と豚肉の金平果物	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ 別フラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火) ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 隠元とネギのオーロラソース 金平等 漬物 532/11.4/11.5/85.2/2.6 ご飯 厚揚げの酢豚風 春雨のコールスローサラダ さつま芋の煮付け 果物 544/11.2/9.4/104.7/1.7	ツナオムレツ チョレギ・サラダ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480 / 14.3 / 11.7 / 79.3 / 3.0 ご飯 グリルチキン(ハーフブ) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハッター煮 漬物 481 / 16.4 / 11.7 / 78.9 / 2.3 961 / 30.7 / 23.4 / 158.2 / 5.3 26日(水) わかめ 近 飯 赤葱ときのこのサラダ・ 下葱ときが 豚肉と野菜のソース炒め 漬物 468 / 22.7 / 11.4 / 71.3 / 2.9 本のま揚げと野菜の味噌煮 さつま揚げと野菜の味噌煮 造物 528 / 12.1 / 11.8 / 94.6 / 2.9	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523 / 12.0 / 10.2 / 92.2 / 3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 卯の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 477 / 23.6 / 7.8 / 78.5 / 3.4 1000 / 35.6 / 18.0 / 170.7 / 6.9 27日(木) ご飯 焼き飲子 ほうれんじょうの白だし煮 かにしんじょうの白だし煮 かにしんじょうの白だし煮 がいまいの当座煮 ぜんまいの当座煮	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカかめの生姜醤油付け 漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6 28日(金) ご飯 ソースカツ 大ね豆腐揚げの煮付け 漬物 548/17.9/13.5/87.2/2.7 ゆかりご飯 海が野菜のサラゲ と17.9/13.5/87.2/2.7 ゆかりご、数サラダ お魚豆腐揚がの煮付け 漬物 548/17.9/13.5/87.2/2.7 ゆかりご、数 チンケンの煮が 単学が 単学が 単学が 497/19.6/10.7/82.3/3.5	##のみりん醤油焼き 同この味噌和え 肉じやが 漬物 #56/22.6/3.9/84.7/2.8 が ##が ##が ##が ##が ##が ##が ##が	アジフライフ ロッコリーサラダ かに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒めチンゲン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日) ご飯 焼チキン 隠元のキムチ和えじゃが芋とあさりの煮付け漬物 496 / 21.7 / 65.4 / 88.9 / 2.4 ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけキャヘッとカニカマのマヨポンサラダ 蕗と豚肉の金平	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1
成夕 成成 昼 成夕	たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物 455/20.3/3.6/87.3/3.0 ご飯 餃子風メンチ 別フラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物 547/14.1/16.5/81.6/2.6 1002/34.4/20.1/168.9/5.6 25日(火) ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 隠元とネギのオーロラソース 金平等 漬物 532/11.4/11.5/85.2/2.6 ご飯 厚揚げの酢豚風 春雨のコールスローサラダ さつま芋の煮付け 果物 544/11.2/9.4/104.7/1.7	ツナオムレツ チョレギ・サラダ・ 大根と豚肉の煮物 漬物 480 / 14.3 / 11.7 / 79.3 / 3.0 ご飯 グリルチキン(ハーブ) ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハ・ター煮 漬物 481 / 16.4 / 11.7 / 78.9 / 2.3 961 / 30.7 / 23.4 / 158.2 / 5.3 26日(水) わかめご飯 赤魚ときのこのサラダ・ 豚肉と野菜のソース炒め 漬物 468 / 22.7 / 11.4 / 71.3 / 2.9 ご飯 牛肉コロッケ マカロニサラタ・ さつま揚げと野菜の味噌煮 漬物 528 / 12.1 / 11.8 / 94.6 / 2.9 996 / 34.8 / 23.2 / 165.9 / 5.8	ハムカツ 白菜の中華サラダ 蕗と人参のおかか煮 漬物 523 / 12.0 / 10.2 / 92.2 / 3.5 ご飯 めばるのもろみ焼き 中蒡巻 十蒡物 477 / 23.6 / 7.8 / 78.5 / 3.4 1000 / 35.6 / 18.0 / 170.7 / 6.9 27日(木) ご飯 焼きれんじょうの白だし煮 かにしんじょうの白だし煮 かにしんじょうの白だし煮 がいまりまいの当事菜のサラダ ぜんまいの当事菜の 188 / 18.1 / 12.4 / 75.0 / 2.7	くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物 496/17.3/8.8/86.2/2.9 菜飯 イカかめの生姜醤油付け 漬物 498/21.5/11.2/77.8/2.7 994/38.8/20.0/164.0/5.6 28日(金) ご飯 ソースカツ 大ね豆腐揚げの煮付け 漬物 548/17.9/13.5/87.2/2.7 ゆかりご飯 海が野菜のサラゲ と17.9/13.5/87.2/2.7 ゆかりご、数サラダ お魚豆腐揚がの煮付け 漬物 548/17.9/13.5/87.2/2.7 ゆかりご、数 チンケンの煮が 単学が 単学が 単学が 497/19.6/10.7/82.3/3.5	##のみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じやが 漬物 #56/22.6/3.9/84.7/2.8 ご飯 無大ローサの煮付け 果物 524/13.9/7.4/98.2/3.1 980/36.5/11.3/182.9/5.9 29日(土) ご飯の塩和 がまりのでは があじののしった。 がまりのが、はいまりのがでは 変数のは、からいなりのがでは まりいなりのがです。 でいまりのでは、まりのでは、まりでは、まりでは、まりでは、まりでは、まりでは、まりでは、まりでは、まり	アジフライフ・ロッコリーサラダーかに高野の含め煮漬物 565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2 ご飯 豚肉の和風だし炒めチンケン菜のドレッシング和え切り昆布の炒め煮漬物 505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4 1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6 30日(日) ご飯 焼チキン 高の (日) ご飯 焼チキン にゃが芋とあさりの煮付け漬物 496 / 21.7 / 65.4 / 88.9 / 2.4 ご飯 場げ豆腐の野菜あんかけキャヘッとカニカマのマヨボンサラダー路と豚肉の金平果物 543 / 17.4 / 12.6 / 87.9 / 1.9	豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 552/15.5/15.3/87.0/3.3 ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじやが煮 漬物 452/15.3/7.9/80.8/2.6	チキンカレー チース・インサラタ・ 野菜焼売 漬物 504/13.2/10.7/90.9/2.7 ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそハッター 漬物 512/22.2/10.3/80.7/2.1

※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



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