

献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ご飯 白身魚の焼きあんかけ コールスローサラダ 冬瓜のコンソメ煮 みぞ汁 エネルギー：485kcal	ご飯 鶏肉のスイートチリソース 海と畑のサラダ ナポリタンスパゲティ 野菜スープ エネルギー：588kcal	ご飯 カツとじ 小松菜のおかか和え 大根と揚げの煮物 えのきと三つ葉のすまし汁 エネルギー：604kcal
5	6	7	8	9	10
ご飯 魚の沢煮 ジャがいものどぼろあんかけ 白菜のゆかり和え すまし汁 エネルギー：434kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの 青菜のお浸し えび茶巾、野菜茶巾 みぞ汁 エネルギー：498kcal	ご飯 肉じゃが オクラのおかか和え 和風炒め みぞ汁 エネルギー：631kcal	ご飯 チキンカツ フロッキーサラダ 大根と揚げの煮物 わかめスープ エネルギー：602kcal	キーマカレー ミモザサラダ ヨーグルト和え エネルギー：722kcal	ご飯 サバの南蛮漬け きゅうりのツナマヨ和え 南瓜の含め煮 みぞ汁 エネルギー：644kcal
12	13	14	15	16	17
ご飯 魚のパン粉焼き コールスローサラダ さつまいものバター醤油煮 オニオンスープ エネルギー：609kcal	豆ご飯 五目きしめん がんもの含め煮 白和え エネルギー：595kcal	ご飯 白身魚のムニエル ゴマドレサラダ フロッキーとベーコンのソテー コンソメスープ エネルギー：507kcal	ご飯 チキンチャップ 海藻サラダ きんぴらごぼう みぞ汁 エネルギー：482kcal	ご飯 フイヤベース 春雨サラダ れんこんとベーコンのソテー トマトスープ エネルギー：553kcal	ご飯 豚しゃぶほん酢かけ ひじきのコールスローサラダ 青菜の煮浸し ほうれん草と油揚げのみぞ汁 エネルギー：531kcal
19	20	21	22	23	24
ご飯 鮭フライタルソースかけ 白菜のおかか和え フロッキーとたまごの炒めもの みぞ汁 エネルギー：586kcal	ターメリックライス ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ ヨーグルト和え エネルギー：775kcal	ご飯 八宝菜 春雨サラダ えび玉あんかけ 中華スープ エネルギー：664kcal	ご飯 白身魚のフライ ビーナッツ和え 厚揚げの煮物 わかめスープ エネルギー：570kcal	ご飯 豚肉じゃが きゅうりとちくわのサラダ れんこんのピリ辛炒め みぞ汁 エネルギー：581kcal	ご飯 チキンソテーのハニーマスタードソース 大根サラダ 小松菜とベーコンのソテー コンソメスープ エネルギー：518kcal
26	27	28	29	30	31
シーフードカレーライス オクラのゴマドレ和え もやしソテー エネルギー：499kcal	ご飯 鶏の照り焼き かぶの梅マヨ和え 里芋の含め煮 お吸い物 エネルギー：503kcal	ご飯 豚肉の甘辛炒め かぼちゃサラダ がんもの含め煮 野菜スープ エネルギー：619kcal	昆布ご飯 冷やし中華 揚げなすのおろし和え キャベツの卵とじ エネルギー：603kcal	ご飯 白身魚の揚げおろし きゅうりとかにかまの中華サラダ 春雨と豚肉の炒めもの みぞ汁 エネルギー：561kcal	ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ 海老団子の煮物 中華スープ エネルギー：610kcal

※ 食材の入荷状況により、献立が変更になることがあります。
 ※ スマイルロコ利用者様には日替わりデザートがつきます。
 ※ ご飯150gを基準としてカロリーを記載しています。
 また、献立名にご飯小盛と記載がある日は80gでカロリー計算しています。