



月	火	水	木	金	土
				1	2
				ご飯 ミートローフ 海と畑のサラダ スパゲティソテー 野菜スープ エネルギー：665kcal	ご飯 野菜コロッケ&エビフライ ミモザサラダ 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：724kcal
4	5	6	7	8	9
ご飯 サバの味噌煮 白菜のゆかり和え ジャがいものそぼろあんかけ すまし汁 エネルギー：549kcal	キーマカレー コールスローサラダ 手作りマンゴーフリン ～ホイップ添え～ エネルギー：736kcal	ご飯 チンジャオロース 長いもとオクラの梅肉和え えび茶巾、野菜茶巾 ワンダンスープ エネルギー：749kcal	ご飯 キン南蛮手作りタルタルソースが 大根サラダ 大豆の五目煮 みど汁 エネルギー：719kcal	ご飯 豚肉じゃが スパゲティサラダ 和風炒め なめこのみど汁 エネルギー：650kcal	ご飯 あじの照り焼き フロッコリーサラダ 揚げ餃子の野菜あんかけ 豚汁 エネルギー：588kcal
11	12	13	14	15	16
三色丼 大根のみぞマヨサラダ 青菜の煮浸し みど汁 エネルギー：575kcal	ご飯 八宝菜 もやしと人参のナムル えび玉あんかけ みど汁 エネルギー：582kcal	ご飯 フライベース 春雨サラダ フロッコリーのソテー 豆乳スープ エネルギー：544kcal	ご飯 夏野菜の揚げびたし 海と畑のサラダ れんこんとベーコンのソテー エネルギー：673kcal	ご飯 ポークビーンズ きゅうりとちくわのサラダ れんこんのピリ辛炒め コーンクリームスープ エネルギー：551kcal	ご飯 魚のパン粉焼き 菜の花とハムのマスタード和え さつま芋のバター醤油煮 ミネストローネ エネルギー：657kcal
18	19	20	21	22	23
ご飯 白身魚のフライ 大根サラダ さつまいもと刻み昆布の煮物 わかめスープ エネルギー：611kcal	旬 ゆかりご飯(小盛) ツナと塩昆布の混ぜ豆腐め ゴーヤと豚肉のみぞ炒め コーヒーゼリー エネルギー：518kcal	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 里芋サラダ エビマヨ みど汁 エネルギー：702kcal	旬 ご飯 チキンステーキチリマヨソース かぼちゃサラダ マカロニソテー かきたま汁 エネルギー：647kcal	旬 ご飯 スコッチエッグ&シェパースパイ風 コールスローサラダ スコッチフロス 紅茶ゼリー エネルギー：724kcal	旬 十五穀米 ぶりの照り焼き ビーナッツ和え かぼちゃの煮物 花ふのお吸い物 エネルギー：636kcal
25	26	27	28	29	30
ご飯 豚肉の生巻焼き 山芋の梅肉和え フロッコリーとたまごの炒めもの みど汁 エネルギー：549kcal	ご飯 きのことたっぷり煮込みハンバーグ 大根のツナマヨサラダ スパゲティソテー コンソメスープ エネルギー：619kcal	ご飯 魚の塩焼き 揚げなすのおろし和え かみつみれの煮物 海老と三つ葉のすまし汁 エネルギー：444kcal	ご飯 鶏のから揚げ おぎソース もずくの酢の物 厚揚げのチリマヨ炒め 赤だし エネルギー：615kcal	カツカレー コールスローサラダ 杏仁豆腐 エネルギー：682kcal	ご飯 豚肉の甘辛炒め 海草サラダ 海老団子の煮物 かに玉スープ エネルギー：673kcal

※ 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。

