



献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ご飯 あじの南部焼き 菜の花のお浸し ふきと油揚げの煮物 あさりと三つ葉のすまし汁 エネルギー：489kcal	ご飯 ポークソテー かにかま春雨 厚揚げの肉みそあんかけ 玉子スープ エネルギー：730kcal	ご飯 コロッケ レタスの和風サラダ チャフチェ みそ汁 エネルギー：652kcal	ご飯 肉団子のラタトゥイユ れんこんのサラダ かぼちゃとベーコンのソテー 豆乳スープ エネルギー：626kcal	ご飯 たらと野菜の甘酢あん 白菜のゆず和え スバゲティミートソース みそ汁 エネルギー：555kcal	ご飯 ホキのソテー トマトソース フロッコリーのツナマヨ和え 豚肉とキャベツのカレー炒め コンソメスープ エネルギー：523kcal
8	9	10	11	12	13
ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の煮浸し 冬瓜のあんかけ すまし汁 エネルギー：478kcal	 ご飯 重ねとんかつ きゅうりのごま酢和え ひじきの炒め煮 かきたま汁 エネルギー：624kcal	ご飯 魚の香味焼き 許みそ和え キャベツのソテー 豚汁 エネルギー：554kcal	 チキンとれんこんの和風カレー シーチキンサラダ フロッコリーのソテー エネルギー：664kcal	ご飯 鶏のから揚げおろしほん酢 白菜と切り昆布のお浸し かぼちゃのいとこ煮 みそ汁 エネルギー：592kcal	ご飯 焼きサバの南蛮漬け 海草サラダ エビマヨ みそ汁 エネルギー：672kcal
15	16	17	18	19	20
ご飯 アジフライ 大根の梅和え 小松菜の炒めもの みそ汁 エネルギー：568kcal	 赤飯 天ぷら盛り合わせ れんこんのさんびら 栗ようかん お吸い物 エネルギー：747kcal	ご飯 鶏肉の南部焼き ツナサラダ じゃがいもの煮物 かきたま汁 エネルギー：604kcal	ご飯 白身魚のフロバンス風 フロッコリーのツナマヨ和え スバゲティソテー わかめスープ エネルギー：533kcal	ご飯 サバの塩焼き ポテトサラダ ごぼうの明太和え 赤だし エネルギー：645kcal	ご飯 海鮮野菜炒め 小松菜のお浸し ひじきとさつま揚げの煮物 みそ汁 エネルギー：471kcal
22	23	24	25	26	27
 インドネシア フエア ナシゴレン 茹で鶏ごまソース ガドガド風サラダ 目玉焼き 春雨スープ エネルギー：683kcal	ご飯 赤魚の千りソース タラモサラダ きゅうりと豚肉のごま炒め 豆乳スープ エネルギー：654kcal	 五穀とひじきの混ぜご飯  ごぼうとキノコの肉そば ほうれん草のごまほん酢和え 厚揚げと白菜のしょうが煮 エネルギー：661kcal	ご飯 くわ焼き 白和え 五目焼きビーフン なめこのみそ汁 エネルギー：635kcal	ご飯 あじの生巻煮 和風大根サラダ ひじきとれんこんの煮物 かぼちゃと油揚げのみそ汁 エネルギー：505kcal	ご飯 鶏の照り焼き なすの許みそ和え 高野豆腐の煮物 すまし汁 エネルギー：460kcal
29	30				
ご飯 鶏肉とピーマンのみそ炒め かにかまサラダ れんこんの磯辺揚げ すまし汁 エネルギー：588kcal	ご飯 サバの竜田揚げ オクラともずくの酢の物 里芋とちくわの煮物 みそ汁 エネルギー：544kcal				

※ 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。
 ※ スマイルコ利用お客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。

