



献立表

5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
ご飯 白身魚のフライ シーチキンサラダ キャベツのカレーソテー ミネストローネ	ご飯 西京焼き なすとささみのぼん酢和え フロッコリーとツナのソテー かきたま汁	ご飯 ロールキャベツのトマト煮 ポテトサラダ 小松菜としめじのソテー 野菜スープ	ご飯 里芋コロッケ コールスローサラダ キャベツときのこの和風ソテー 赤だし	ドライカレー 春雨サラダ エビとポテトのソテー	ご飯 鶏南蛮 さつまいものサラダ ふろふき大根 みぞ汁
エネルギー 630 kcal	エネルギー 544 kcal	エネルギー 612 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 715 kcal	エネルギー 713 kcal
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
ご飯 味噌カツ きゅうりの酢の物 卵の花 すまし汁	ご飯 ホキの幽庵焼き 桜エビのかき揚げ オクラの和風和え すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 インゲンのしらす和え 里芋の含め煮 わかめスープ	わかめご飯 さばの塩焼き 焼きなす さつまいもと昆布の煮物 みぞ汁	ニュージャーランドフェア ご飯 フィッシュアンドチップス 甘酸っぱドレッシング&サラダ カリフラワーチーズ さつまいもとセロリのスープ	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き チョレギサラダ なすの肉みそ炒め わかめスープ
エネルギー 722 kcal	エネルギー 505 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 752 kcal	エネルギー 637 kcal
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
ご飯 ひじき入りあんかけハンバーグ 枝豆ポテトサラダ きんぴらごぼう みぞ汁	ご飯 肉団子の酢豚風 オクラのなめ茸和え フロッコリーときのこのソテー 卵スープ	ご飯 チキンカツ トマトソース キャベツのマスタードサラダ 炒めビーフン 野菜スープ	ご飯 焼きサバの南蛮漬け ささみときのこの春雨サラダ 揚げだし豆腐の肉みそかけ みぞ汁	菜飯(小盛) 五目うどん もずくの酢の物 南瓜のどぼろあんかけ	ご飯 牛肉の柳川煮 キャベツのレモン醤油和え 切り干し大根の煮物 みぞ汁
エネルギー 559 kcal	エネルギー 515 kcal	エネルギー 743 kcal	エネルギー 749 kcal	エネルギー 531 kcal	エネルギー 630 kcal
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
ご飯 麻婆茄子 ハムの棒棒鶏風サラダ えびしゅうまい みぞ汁	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え ナポリタンスパゲティ みぞ汁	ご飯 アジフライ ポテトサラダ なすの田舎煮 みぞ汁	ご飯 サバのごま焼き インゲンのサラダ とうがんのくず煮 みぞ汁	ご飯 豚肉の梅しほ焼き オクラのなめ茸和え ひじきと大根の炒め物 みぞ汁	親子丼 れんこんサラダ がんもの含め煮 みぞ汁
エネルギー 620 kcal	エネルギー 659 kcal	エネルギー 723 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 624 kcal	エネルギー 652 kcal

- ※ 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。