

献立表

					1 (土)
					ご飯 肉団子の酢豚風 オクラのなめ煮和え えびしゅうまい かきたま汁 エネルギー 574 kcal
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
ご飯 鶏のから揚げ キャベツの和風ポテトサラダ 平天のピリ辛炒め みど汁 エネルギー 572 kcal	ご飯 豚肉の塩炒め えび茶巾、野菜茶巾 春雨サラダ ワンダンスープ エネルギー 669 kcal	ご飯 鮭フライタルソースかけ シーチキンサラダ キャベツのカレーソーテー ミネストローネ エネルギー 701 kcal	ご飯 魚のおぎ味噌焼 かぼちゃサラダ フロッコリーとツナのソーテー かきたま汁 エネルギー 586 kcal	わかめご飯 冷しゃぶ梅おろしそば ビーナッツ和え かみつみれの煮物 エネルギー 708 kcal	ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツのレモン醤油和え 切り干し大根の煮物 みど汁 エネルギー 563 kcal
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
ご飯 鶏肉のマスタード焼き 菜の花のごま和え がんもの含め煮 かきたま汁 エネルギー 591 kcal	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草のごまあえ ナポリタンスパゲティ みど汁 エネルギー 528 kcal	ご飯 麻婆茄子 ハムの棒棒鶏風サラダ 春巻き 中華スープ エネルギー 668 kcal	ご飯 さわらの幽庵焼き オクラの和風和え 桜エビのかき揚げ みど汁 エネルギー 561 kcal	ご飯 メンチカツ 冷やしなすの梅だれかけ さつまいもと昆布の煮物 みど汁 エネルギー 652 kcal	ご飯 鮭の梅みど焼き マカロニサラダ 明石焼き すまし汁 エネルギー 637 kcal
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
エビとあさりのパエリア 白身魚のマリネ スキニートワインソーのソーテー 野菜スープ 椎ヨーグルト エネルギー 581 kcal	鮭と昆布の混ぜご飯 温玉のせ冷やしませそば きのことささみのマリネ さつま芋と蓮根のネリ風炒め エネルギー 741 kcal	ご飯 だっりきこのこのキトマト煮込み えびとキャベツのレモン酢和え ポテトのさんびら わかめスープ エネルギー 558 kcal	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 さつまいものサラダ 炒めビーフン みど汁 エネルギー 564 kcal	ご飯 コロッケ フロッコリーとかにかきの甘酢和 れんこんのさんびら 春だし エネルギー 549 kcal	ご飯 白身魚のフロバンス風 ひじきのサラダ フロッコリーとコーンのソーテー 豆乳カレースープ エネルギー 507 kcal
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
豚玉丼 白菜のゆかり和え しゅうまい みど汁 エネルギー 596 kcal	ご飯 焼きサバの南蛮漬け ささみときこの春雨サラダ オクラと長芋のネバネバ香味冷奴 みど汁 エネルギー 598 kcal	キンパ風混ぜご飯 海鮮野菜炒め きゅうりの酢の物 中華スープ 杏仁豆腐 エネルギー 533 kcal	夏野菜カレー 春雨サラダ ほうれん草とベーコンのソーテー ヨーグルト和え エネルギー 555 kcal	ご飯 すき焼き風煮 酢みど和え 大根のピリ辛炒め かきたま汁 エネルギー 540 kcal	ご飯 アジフライ ポテトサラダ なすの田舎煮 みど汁 エネルギー 650 kcal
31 (月)					
ご飯 ひじき入りあんかけハンバーグ 枝豆ポテトサラダ れんこんのさんびら みど汁 エネルギー 557 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。
 ※ スマイル窓口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。