



			1 (木)	2 (金)	3 (土)
			ご飯 ユーリンチー れんごんの粒マスタード和え えびしゃうまい 春雨スーフ	わかめご飯 さばの塩焼き 白菜のゆず和え 里芋の煮ころがし とうめん汁	ご飯 豚肉の梅しど焼き オクラのしらす和え 卵の花 みど汁
			エネルギー 682 Kcal	エネルギー 556 Kcal	エネルギー 693 Kcal
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 たらこスパゲティ ミネストローネ	ご飯 さわらのみどまヨ焼き なすとささみのほん酢和え れんごんときのこのきんぴら かきたま汁	ご飯 豚肉と春雨の塩だれ炒め きゅうりとカニカマの中華サラダ さつまいものしモン煮 ワンタンスーフ	ご飯 里芋コロッケ コールスローサラダ ほうれん草とベーコンのソテー 森だし	豆入りドライカレー 海草サラダ エビとポテトのソテー	ご飯 鶏肉のフロバンス風 さつまいものサラダ フロッコリーとツナのソテー コーンスーフ
エネルギー 650 Kcal	エネルギー 565 Kcal	エネルギー 817 Kcal	エネルギー 612 Kcal	エネルギー 671 Kcal	エネルギー 653 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 さばの味噌煮 オクラと長芋のネバネバ香味冷奴 炒めビーフン お吸い物	菜飯 海鮮ソース焼きそば ほうれん草ナムル かにつみれの煮物	Nutrition Fair 2026 栗入り赤飯 大豆ミートと蓮根のハンバーグ ほうれん草のくるみお和え 具だくさんさつまい汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 鮭のたらこマヨネーズ焼き 小松菜のごま和え 揚げ餃子の野菜あんかけ みど汁	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き チョレギサラダ なすの肉みど炒め わかめスーフ
エネルギー 722 Kcal	エネルギー 608 Kcal	エネルギー 512 Kcal	エネルギー 619 Kcal	エネルギー 599 Kcal	エネルギー 632 Kcal
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
ご飯 赤魚の竜田揚げ 香味ソース キャベツの和風ポテトサラダ きんぴらごぼう みど汁	ご飯 豚肉の生巻焼き 酢みど和え 大学芋 ちゃんぽん風スーフ	ご飯 ミンチカツ キャベツのマスタードサラダ スパゲティソテー 野菜スーフ	ご飯 たらこのごあんかけ 白和え 竹の子の土佐煮 みど汁	ご飯 チキン南蛮 オクラのなめ茸和え 南瓜のどほうあんかけ ジュリエンスーフ	ご飯 牛肉と秋野菜の中華炒め キャベツのしモン醤油和え 炒めビーフン えびの中華スーフ
エネルギー 603 Kcal	エネルギー 711 Kcal	エネルギー 728 Kcal	エネルギー 560 Kcal	エネルギー 598 Kcal	エネルギー 518 Kcal
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
ご飯 麻婆豆腐 ハムの梅干鶏肉サラダ 春巻き かきたま汁	ご飯 カレーうどん キャベツのサラダ 竹輪の磯辺揚げ	ご飯 アジフライ ポテトサラダ 高野豆腐の煮物 みど汁	ご飯 鶏肉のわさびマヨ和え フロッコリーサラダ とうがんのくず煮 豚汁	ご飯 焼きサバの南蛮漬け ささみときのこの春雨サラダ ふろふき大根 お吸い物	コーンごはん かぼちゃグラタン 紫キャベツとささみのラベ コンソメスーフ ハロウィンデザート
エネルギー 721 Kcal	エネルギー 779 Kcal	エネルギー 700 Kcal	エネルギー 684 Kcal	エネルギー 672 Kcal	エネルギー 810 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。

