食材の仕入れ状況により内容は変更する可能性がございます。

月	火	水	木	金	土
			1日 A メバルの幽庵焼き ## kcal B 醤油ラーメン ## kcal かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のごま和え フルーツ	2日 A アジフライ ## kcal B クリームシチュー ## kcal 金平ごぼう 卵豆腐 漬物	3日 A 牛肉のしぐれ煮 ## kcal B ちくわ天そば ## kcal キャベツの卵とじ もやしのゆかり和え フルーツ
5日 A チキン南蛮 ## kcal B きつねうどん ## kcal 煮豆 わかめサラダ フルーツ	6日 A タラのから揚げ ## kcal B 豚丼 ## kcal 卯の花 小松菜のおかか和え 漬物	7日 A 鰆のつけ焼き ## kcal B ハヤシライス ## kcal ひじきの煮物 チンゲン菜のシラス和え フルーツ	8日 A 鶏肉の塩麹焼き ## kcal B 木の葉丼 ## kcal のりじゃが カリフラワーサラダ 漬物	9日 A 肉団子の五目煮 ## kcal B やきそば ## kcal れんこんの甘辛炒め インゲンのさっぱり和え フルーツ	10日 A マスの更紗蒸し ## kcal B 肉みそうどん ## kcal 高野豆腐の煮物 はりはりサラダ 漬物
12日 A 牛肉じゃが ## kcal B おぼろ昆布そば ## kcal 菜の花の煮びたし もやしの和え物 漬物	13日 A 白身魚の きのこ餡かけ ## kcal B カレーうどん ## kcal 里芋の煮ころがし ほうれん草の白和え フルーツ	14日 A 豚しゃぶ ## kcal B 玉子丼 ## kcal がんもの煮物 オニオンサラダ 漬物	15日 A 鯖の生姜煮 ## kcal B 梅おろしそば ## kcal ナスの味噌掛け チンゲン菜の錦糸和え フルーツ	16日 A 豚肉の味噌炒め ## kcal B エビピラフ ## kcal かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ フルーツ	17日 A からあげ ## kcal B とんこつラーメン ## kcal フキの煮物 大根サラダ 漬物
19日 A ちゃんちゃん焼き ## kcal B 肉団子のシチュー ## kcal ナスの揚げびたし ほうれん草サラダ 漬物	20日 A 肉団子の甘酢あん ## kcal B しらす丼 ## kcal にら玉 春雨サラダ フルーツ	21日 ごちそうの日	22日 A 牛肉の オイスター炒め ## kcal B 卵とじうどん ## kcal しゅうまい 三色ナムル 漬物	23日 A 豆腐のそぼろあん ## kcal B 丸天そば ## kcal にんじんしりしり 小松菜のピーナツ和え フルーツ	24日 A 鯖の竜田焼き ## kcal B 焼き肉丼 ## kcal 厚揚げの甘辛炒め かぼちゃサラダ フルーツ
26日 A カレイの煮付け ## kcal B 焼き鳥丼 ## kcal 麩の卵とじ 白菜の塩昆布和え フルーツ	27日 A 肉コロッケ ## kcal B ちゃんぽんめん ## kcal ブロッコリーのコンソメ煮 マカロニサラダ 漬物	A 肉団子のトマト煮 ## kcal B 和風パスタ ## kcal ほうれん草のソテー 豆サラダ フルーツ	29日 A 鰆のごま味噌煮 ## kcal B カレーライス ## kcal ほたて風味フライ キャベツサラダ フルーツ	30日 A タラの天ぷら ## kcal B 親子丼 ## kcal かぼちゃの煮物 ひじきサラダ 漬物	

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			クリームコンフェ 81kcal	蒸しパン 125kcal	水ようかん 31kcal
5	6	7	8	9	10
たいやき 96kcal	ババロア 97kcal	ロールケーキ 72kcal	もみじ饅頭 110kcal	抹茶ゼリー 31kcal	クレープ 77kcal
12	13	14	15	16	17
プリン 77kcal	ワッフル 91kcal	今川焼 110kcal	フルーツゼリー 31kcal	フレンチトースト 126kcal	和のパンケーキ 61kcal
19	20	21	22	23	24
ドーナツ 110kcal	まんじゅう 106kcal	コーヒーゼリー 76kcal	パウンドケーキ 126kcal	どらやき 126kcal	キャラメルプリン 111kcal
26	27	28	29	30	
栗まんじゅう 110kcal	マンゴープリン 73kcal	バームクーヘン 113kcal	マドレーヌ 117kcal	豆乳プリン 76kcal	