

	29日(火)		30日(水)		1日(木)	
	A	B	A	B	A	B
朝 食	米飯 味噌汁(大・麴 厚揚げ・がんも含め煮 菜の花二色煮浸し CaMgふりかけ(かつお) 牛乳		米飯 味噌汁(玉葱わかめ) サバ塩焼き15g(2切) 野菜ソテー(コ・コーン FeZnふりかけ(たまご) 牛乳		米飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 厚焼卵(2/20) 白菜と青菜の煮浸し 朝 CaMgふりかけ(たらこ) 牛乳	
昼 食	米飯 フライ(メンチ・ハンバーグ) スナップエンドウ(茹 袋ソース5ml ごぼうサラダ 醤油あえ(チンゲン)		カレーうどん 大学芋 アスパラ浸し 飲む野菜(ミックス)		米飯 鯖塩焼 80g 茹オクラ 添え うの花炒り 菜の花からし和え	
夕 食	米飯 ムキレイ山椒焼 焼葱 添え(醤油) 伴三糸 ピーナッツ和(ホウレンソウ) オレンジ 2/6	米飯 チーズインハンバーグ(デミ)B ミックスベジタブルソテー 伴三糸 ピーナッツ和(ホウレンソウ) オレンジ 2/6	米飯 赤魚磯辺焼80 ミックスピーマンソテー ひじきサラダ(カリ・豆 いんげんごま和え バナナ 1本	チキンサラダ/パン(ツイスト) ひじきサラダ(カリ・豆 いんげんごま和え バナナ 1本	米飯 鶏肉炒め(フリ) 里芋煮 杓苳草なめ茸和 マンゴー	米飯 鮭ホイル焼B レモン(楕形) 里芋煮 杓苳草なめ茸和 マンゴー

都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

	6日(火)		7日(水)		8日(木)	
	A	B	A	B	A	B
朝 食	米飯 味噌汁(エノキ・油) ツナマヨネーズ和え かぶ和風煮 朝 CaMgふりかけ(たらこ) 牛乳		米飯 味噌汁(高・サ) 納豆 野菜ソテー(ブ・ニン) 焼きのり 牛乳		米飯 味噌汁(玉葱わかめ) 目玉焼き パック減塩醤油 野菜ソテー杓・ニン CaMgふりかけ(かつお) 牛乳	
昼 食	米飯 メル・サムニール80g スタッフ・インドウ(茹) 外外ソース 南瓜そぼろあん からし和え チンゲンサイ		あんかけ焼そば 卵豆腐 いんげんごま和え		米飯 牛肉中華風炒め サラダ(レキ人玉) フレッシュレモン 15g 醤油あえ(チンゲン)	
夕 食	米飯 鶏ヒザチス 焼2個 焼しめじ 茄子みぞれかけ 醤油和え オクラ レモン 2/6	カツ丼 茄子みぞれかけ 醤油和え オクラ レモン 2/6	米飯 さわら山椒焼 イタリアンミックス さつまいも甘煮 白菜磯和え カットパイナップル 1/8	米飯 目玉焼ハンバーグB 茹ベジタブル(塩ナ) さつまいも甘煮 白菜磯和え カットパイナップル 1/8	米飯 ぶり照焼 80g アスパラソテー ポテト含煮分 塩コブ和え(菜の花) ブルーベリー	ナポリタンB ポテト含煮分 塩コブ和え(菜の花) ブルーベリー
	13日(火)		14日(水)		15日(木)	
	A	B	A	B	A	B
朝 食	米飯 味噌汁(玉葱わかめ) 納豆 野菜ソテー(コ・ニン) 焼きのり 牛乳		米飯 味噌汁(エノキ・油) 厚焼卵(2/20) 野菜ソテー(イン・玉・コ) FeZnふりかけ(サ) 牛乳		米飯 味噌汁(茄・ニラ) チキンフリッター 袋ケチャップ 菜の花二色煮浸し FeZnふりかけ(たまご) 牛乳	
昼 食	米飯 手作り唐揚げ3個 茹カリフラワー25 金平ごぼう からし和え チンゲンサイ		味噌ラーメン 冷奴1/4(葱・生姜) パック減塩醤油 和風和え(サ)		米飯 カラ梅しそ焼 焼しめじ 伴三糸 ビーナッツ和え ハウサイ	
夕 食	米飯 赤魚照焼 舞茸ソテー 里芋竹輪煮(サヤナ) 塩コブ和え(菜の花) ビタミンジュース(リンゴ)	牛丼B 里芋竹輪煮(サヤナ) 塩コブ和え(菜の花) ビタミンジュース(リンゴ)	米飯 鮭バター焼 80g ブロッコリーソテー トマトソース(玉葱) ポテトサラダ 生姜醤油和え(オクラ) レモン 2/6	米飯 油淋鶏B ブロッコリーソテー ポテトサラダ 生姜醤油和え(オクラ) レモン 2/6	米飯 鶏肉バジルソース焼 2個 茹ピーマン ゴボウ煮 醤油あえ 料理ソウ バナナ 1本	天ぷらそばB(温) ゴボウ煮 醤油あえ 料理ソウ バナナ 1本

都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。