

日	月	火	水	木	金	土
1	2 710kcal 唐揚げとごぼうの チリソース シルバーサラダ フキ炒め	3 600kcal キムチ焼肉 明太ポテトサラダ	4 524kcal ささみ香草フライ マカロニサラダ ひじき炒め	5 547kcal 五目チャーハン コーンコロッケ シューマイ 中華春雨サラダ	6 600kcal 鶏肉ときのこの クリーム煮 ミニメンチカツ オムレツ	7
8	9 729kcal 鶏竜田揚げ (ユーリンチーソース) ごぼうサラダ 切干大根	10 620kcal 回鍋肉 カレーコロッケ 玉子焼き ウインナー	11 697kcal 天井	12 533kcal 肉じゃが煮 エビカツ 肉だんご	13 621kcal チキンカツ (デミソース) ポテトサラダ	14
15	16 637kcal ちらし寿司 エビフライ 唐揚げ ウインナー 煮もの	17 555kcal 豚すき風煮 かぼちゃコロッケ 玉子焼き	18 624kcal 揚げ鶏 (おろしソース) ポテトサラダ ぜんまい炒め	19 557kcal わかめご飯 アジフライ シューマイ 切り昆布炒め	20 550kcal 鶏ささみ 大葉チーズロール 肉だんご 冬至かぼちゃ	21
22	23 558kcal 鶏五目ご飯 白身フライ ちくわ磯辺揚げ 玉子焼き	24 628kcal ハンバーグ 星ポテト ウインナー シルバーサラダ	25 637kcal 手作り チーズハムカツ きのこスパゲティ ポテトサラダ	26 603kcal 中華弁当 チンジャオロース 春巻き シューマイ イカチリ	27 684kcal ポークカレー 唐揚げ	28



※材料の関係上、メニューが若干変更になる場合がございますが、ご了承願います。