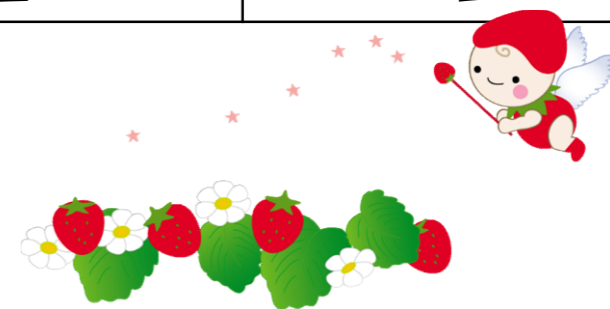


月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---



上海風焼きそば カロリー 606 肉シュウマイ 胡瓜の酢の物 味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 抹茶プリン	2 カロリー 69	鮭のマヨ焼き カロリー 653 大根のきんぴら 春菊のとろろかけ ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ レモンケーキ	3 カロリー 70	豚すき煮 カロリー 637 もやし炒め 菜の花の胡麻和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ バナナクレープ	4 カロリー 76	ちらし寿司 カロリー 514 竹の子の煮物 ほうれん草のドレッシング和え 赤だし・果物 ☆おやつ☆ 柏餅風生菓子	5 カロリー 81	チキンカツ カロリー 704 南瓜のいとこ煮 海藻サラダ ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ カステラ	6 カロリー 73	千草焼き カロリー 499 白菜のじゃこ煮 アスパラのゆかり和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき	7 カロリー 42
アジの塩焼き カロリー 509 ふろふき大根 春菊の胡麻和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう	9 カロリー 79	酢鶏 カロリー 761 卵とマトの中華炒め 春雨の和え物 中華おこわ スープ・杏仁豆腐 ☆おやつ☆ チョコワッフル	10 カロリー 83	さわらの昆布茶焼き カロリー 529 あんかけ豆腐 きのこポン酢 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ マンゴーゼリー	11 カロリー 16	ハンバーグデミソース カロリー 642 大根の黒胡椒炒め さつま芋のサラダ ご飯・人参スープ・果物 ☆おやつ☆ 厚切りバウム	12 カロリー 92	えび玉 カロリー 524 アスパラのにんにく炒め 菜の花とえのきの和え物 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ	13 カロリー 48	ポークチャップ カロリー 591 じゃが芋の煮物 しろ菜のおかか和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お茶まんじゅう	14 カロリー 52
牛肉の生姜炒め カロリー 609 高野豆腐の含め煮 わけぎのぬた和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ プチケーキ	16 カロリー 90	さばの煮付け カロリー 551 うの花 春菊のなめたけ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらか大福	17 カロリー 98	蒸し鶏の葱だれ カロリー 583 あさりの卵とじ 小松菜のじゃこ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき	18 カロリー 45	白身魚のタルタル焼き カロリー 580 南瓜の煮物 菜の花のお浸し ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ ドームカスタードケーキ	19 カロリー 103	豚スタミナ丼 カロリー 666 五目豆 わかめの酢の物 味噌汁 ☆おやつ☆ やわらか杏仁豆腐	20 カロリー 86	アジの胡麻風味焼き カロリー 564 炒り豆腐 オクラのわさび和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ ワッフル	21 カロリー 101
白身魚のチリソース カロリー 610 白菜の旨煮 もやしの香和え ご飯・かき玉汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	23 カロリー 114	親子煮 カロリー 585 小松菜の炒め物 大根の柚子胡椒和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	24 カロリー 60	魚介とトマトのカレー カロリー 567 グリーンサラダ スープ 果物 ☆おやつ☆ 季節の和菓子	25 カロリー 48	お好み焼き カロリー 634 れんこんのきんぴら なめこおろし ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 梅ゼリー	26 カロリー 39	さばの漬け焼き カロリー 562 ピーマンの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	27 カロリー 90	ミンチカツ カロリー 636 イカのソテー パンプキンサラダ ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ やわらかたこ焼き	28 カロリー 69
鶏肉と野菜の豆乳煮 カロリー 663 人参しりしり 揚げ茄子のおろし和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ クリームコンフェ	30 カロリー 83	アジのトマトチーズ焼き カロリー 577 キャベツの炒め物 豆サラダ ご飯・オニオンスープ・果物 ☆おやつ☆ ぶどうゼリー	31 カロリー 16								