

月		火		水		木		金		土	
										<b>1</b>	
										<b>お好み焼き</b> オニオンサラダ 610 白菜の煮浸し 塩分 ご飯・スープ・果物 3.7 ☆おやつ☆ たい焼きクリーム 132	
<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
<b>和風ハンバーグ</b> えんどうの卵とじ 597 小松菜のなめたけ和え 塩分 ご飯・味噌汁・果物 3.4 ☆おやつ☆ 炊きドーナツ 73		<b>ハヤシライス</b> キャベツのソテー 660 マカロニサラダ 塩分 スープ・果物 3.7 ☆おやつ☆ ワッフル 89		<b>鶏肉じゃが</b> 野菜炒め 670 もやしサラダ 塩分 ご飯・味噌汁・果物 3.1 ☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう 79		<b>鮭のムニエル</b> れんこんツナサラダ 642 カリフラワーのクリーム煮 塩分 ご飯・たまごスープ・果物 2.1 ☆おやつ☆ 野菜カステラ 60		<b>カレーのおろし煮</b> ごぼうサラダ 526 さつま芋の煮物 塩分 ご飯・味噌汁・佃煮 2.9 ☆おやつ☆ 酒まんじゅう 43		<b>鶏肉の照り焼き</b> 白菜のお浸し 588 じゃが芋のそぼろ煮 塩分 ご飯・味噌汁・果物 2.5 ☆おやつ☆ 和のパンケーキ 55	
<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
<b>豚肉の生姜炒め</b> 大根のきんぴら 706 マカロニサラダ 塩分 ご飯・味噌汁・果物 2.6 ☆おやつ☆ ワッフル 88		<b>鯖の味噌煮</b> うの花 607 チンゲン菜の和え物 塩分 ご飯・かき玉汁・果物 3 ☆おやつ☆ ぶどうゼリー 10		☆松花堂弁当☆ <b>鰹の天ぷら</b> 京がんもの含め煮 586 ほうれん草の和え物 塩分 あさりと生姜のご飯 3.6 茶そば・果物 ☆おやつ☆ だら焼き 71		<b>八宝菜</b> 華風田楽 641 春雨サラダ 塩分 ご飯・スープ・香の物 4.5 ☆おやつ☆ たい焼きクリーム 132		<b>筑前煮</b> ひじきの煮物 696 大豆サラダ 塩分 ご飯・味噌汁・果物 3.6 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ 82		<b>カレーのおろしポン酢</b> 南瓜の煮物 560 もやしの和え物 塩分 ご飯・味噌汁・果物 3 ☆おやつ☆ 焼きドーナツ 73	
<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
<b>ポークチャップ</b> カリフラワーのサラダ 674 さつま芋のレモン煮 塩分 ご飯・味噌汁・果物 2.1 ☆おやつ☆ おかき 40		<b>鶏肉の唐揚げ</b> 花野菜サラダ 732 れんこんのきんぴら 塩分 ご飯・味噌汁・果物 3.9 ☆おやつ☆ プチシュークリーム 46		<b>鯖の塩焼き</b> 厚揚げの煮物 616 ほうれん草のピーナツ和え 塩分 ご飯・味噌汁・香の物 3.7 ☆おやつ☆ 和のパンケーキ 55		<b>スペイン風オムレツ</b> ミートボール甘辛煮 664 ピーンズサラダ 塩分 ご飯・スープ・果物 2.9 ☆おやつ☆ 焼きドーナツ 74		<b>白身魚のタルタル焼き</b> 筍のおかか煮 561 小松菜のお浸し 塩分 ご飯・味噌汁・果物 2.3 ☆おやつ☆ たいまんじゅう 101		<b>ポークカレー</b> キャベツのサラダ 651 南瓜の豆乳煮 塩分 スープ・果物 4.6 ☆おやつ☆ コーヒーゼリー 20	
<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	
<b>ミックスフライ</b> アスパラの炒め物 619 カリフラワーの味噌和え 塩分 ご飯・すまし汁・果物 3.1 ☆おやつ☆ もみじまんじゅう 101		<b>鮭のムニエルバジルソース</b> スパゲティサラダ 578 じゃことピーマンの炒め物 塩分 ご飯・スープ・果物 2.4 ☆おやつ☆ だら焼き 71		<b>豚肉すき煮</b> ビーフン炒め 717 温泉卵 塩分 ご飯・味噌汁・果物 2.7 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 🍰 114		<b>鱈の胡麻味噌焼き</b> 炒り豆腐 543 冬瓜の生姜あん 塩分 ご飯・かき玉汁・果物 2.6 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 🍰 75		<b>かつ丼</b> 南瓜の煮物 660 ひじきサラダ 塩分 味噌汁・香の物 3.5 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 🍰 70		<b>蒸し鶏のごまだれかけ</b> 野菜炒め 594 さつま芋の煮物 塩分 ご飯・味噌汁・果物 3.1 ☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう 79	