

H29 9

				若鶏の唐揚げ 1 日 昆布油揚げ煮 大根煮 チンゲン菜ピーナッツ和え 780 kcal	白身フライ 2 日 ポークウインナー なすのオイスター炒め きんぴらごぼう煮 791 kcal
ジャンボえびカツ 4 日 若布サラダ 青菜のお浸し がんもどき煮 783 kcal	タラの竜田揚げ 5 日 ベーコンポテトバーグ チキンのトマト煮 ブロッコリー辛子和え 808 kcal	厚切りハムカツ 6 日 九条ネギ入りオムレツ 春雨中華 ふき油揚げ煮 798 kcal	ジューシーハンバーグ カレーソース 7 日 子持ししゃも天ぷら インゲンソテー 焼きちくわ煮 776 kcal	たっぷりコーンフライ 8 日 鶏のペッパー焼き 麻婆なす カリフラワー甘酢漬 815 kcal	牛豚丼煮 9 日 大根サラダ かぼちゃ煮 佃煮 793 kcal
ブラックスパイスチキン 11 日 ひじき煮 ブロッコリーごま和え 紅白なます漬 778 kcal	肉じゃがコロッケ 12 日 ジューシー肉シュウマイ おでん風煮 ザーサイと胡瓜の和え物 812 kcal	ごま肉天 13 日 サバの七味焼き 夏野菜カレー オクラのピーナッツ和え 820 kcal	レンコン鶏しぐれ煮フライ 14 日 しらす入りオムレツ ハム野菜炒め 若布の生姜和え 783 kcal	ハンバーグトマトソース 15 日 イカキャベツマリネ 根菜煮 味の花 789 kcal	まぐろカツ 16 日 キャベツ焼き 肉野菜炒め 絹厚揚げ煮 810 kcal
18 日 (敬老の日)	ピリ辛味醂漬サバフライ 19 日 チキンのピカタ風 豚トロ野菜炒め カリフラワー和え物 814 kcal	ハンバーグ デミソース 20 日 ミニ春巻 ツナサラダ なすの生姜醤油煮 801 kcal	豚ロース生姜焼き 21 日 イカフライ 合鴨サラダ こんにやくピリ辛 799 kcal	鶏の天ぷら 22 日 だし香る豆腐バーグ 昆布油揚げ煮 青菜のおかか和え 774 kcal	23 日 (秋分の日)
豚ロースかつ 25 日 マカロニサラダ オクラの辛子和え 焼きちくわ煮 793 kcal	明太マヨハンバーグ 26 日 イワシの天ぷら 春雨サラダ チンゲン菜ソテー 762 kcal	和菜メンチカツ 27 日 きのこバター醤油オムレツ ラタウイユ もやしと若布のポン酢和え 792 kcal	鶏の照焼き 28 日 えびフリッター チリソース 切干大根煮 インゲンのごま和え 808 kcal	ますのこしひかり塩麹漬 29 日 野菜のかき揚げ 豚肉ゴーヤ炒め さつま揚げ煮 810 kcal	目玉焼フライ 30 日 くわい入りつくね ビーフンカレー炒め ブロッコリーピーナッツ和え 815 kcal

※衛生環境面上で、お弁当箱に箸やカップめんのフタ等を入れないようにお願いします。