

H30 4

2 日	白身魚竜田揚 和風あん 肉野菜炒め 菜の花がんと 佃煮 807 kcal	3 日	ミニとんかつ 2コ 春雨中華 インゲンソテー さつま揚げ煮 804 kcal	4 日	ハンバーグトマトソース えびフリッター 昆布ちくわ煮 ブロッコリーピーナッツ和え 795 kcal	5 日	ごまみそチキンかつ 高菜オムレツ もやしサラダ チンゲン菜・コーンソテー 786 kcal	6 日	肉天磯辺揚げ サバの七味焼き チンジャオロース風 こんにゃく煮 820 kcal	7 日	タコキャベツかつ 鶏の照焼き なすの生姜炒め 紅白なます漬 809 kcal
9 日	ねぎ塩ハムクランチかつ お好み焼き風 ロールキャベツ和風あん オクラのごま和え 789 kcal	10 日	豚ロース蒲焼風 野菜のかき揚げ 八宝菜 ブロッコリーソテー 799 kcal	11 日	あじフライ 豆腐バーグ 甘酢あん 豚トロ野菜炒め カリフラワー和え物 810 kcal	12 日	フライドチキン 切干大根煮 青菜のお浸し 味付ザーサイ 800 kcal	13 日	牛ハラミ焼肉 カレーコロケ 若布サラダ れんこん煮 784 kcal	14 日	和菜メンチかつ 九条ねぎ入オムレツ キャベツサラダ 絹厚揚げ煮 790 kcal
16 日	ハンバーグ きのこソース 海老すり身天ぷら きんぴらごぼう煮 小女子佃煮 820 kcal	17 日	チキンかつ おでん風煮 インゲンサラダ 旨辛しょうが昆布 771 kcal	18 日	タラの竜田揚げ ハムステーキ ひじき煮 オクラのピーナッツ和え 780 kcal	19 日	イカフライ ベーコンポテトバーグ 野菜カレー ブロッコリーごま和え 818 kcal	20 日	若鶏のから揚げ マカロニサラダ 大根煮 さつま揚げ煮 798 kcal	21 日	目玉焼ハーフフライ くわい入りつくね 野菜炒め かぼちゃ煮 801 kcal
23 日	タンドリーチキン 白身フライ 昆布油揚げ煮 カリフラワー甘酢漬 786 kcal	24 日	ハンバーグ デミソース ピザポテト春巻 キャベツサラダ なすの田舎煮 812 kcal	25 日	豚ロース生姜焼き 野菜コロケ つくねの旨煮 チンゲン菜ソテー 805 kcal	26 日	鶏の天ぷら しらす入りオムレツ 麻婆豆腐 インゲンの辛子和え 810 kcal	27 日	チーズ入りメンチかつ 春雨サラダ ふきの煮物 焼きちくわ煮 789 kcal	28 日	さんま竜田蒲焼風 肉シュウマイ ビーフカレー炒め 大根サラダ 775 kcal
30 日	(振替休日)										

※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。