

H30 5

		スパイスカレー包み揚げ 1日 大葉つくねバーグ 切干大根煮 ブロッコリーサラダ 795 kcal	チキン南蛮 2日 サバの七味焼き もやしソテー オクラのピーナッツ和え 808 kcal	3日 (憲法記念日)	4日 (みどりの日)	5日 (こどもの日)
		味わいとんかつ 7日 おでん風煮 インゲンのごま和え 甘細昆布 780 kcal	ハンバーグ トマトソース 8日 オクラすり身詰天ぷら ひじき煮 青菜のお浸し 775 kcal	あじフライ 9日 ささみの照焼き ポークカレー カリフラワーサラダ 820 kcal	牛丼煮 10日 コーンサラダ さつま揚げ煮 明太風切干大根 786 kcal	チキンかつ パーベキューソース 11日 ウィンナー野菜炒め 大根煮 山くらげミックス 792 kcal
フライドチキン 14日 ウィンナー マカロニサラダ なすの田舎煮 812 kcal	メンチかつ 15日 ちくわの甘辛煮 八宝菜 オクラの辛子和え 803 kcal	豚生姜炒め 16日 カレーポテト春巻き 昆布油揚げ煮 チンゲン菜ピーナッツ和え 791 kcal	バーグピカタ デミソース 17日 イカ大葉フライ 春雨中華 インゲンの甘辛煮 788 kcal	サバ竜田揚げ チリソース 18日 蒸し鶏サラダ こんにゃくピリ辛 あっさりセロリ 769 kcal	ごま肉天 19日 ベーコンポテトバーグ 野菜炒め ふきの煮物 800 kcal	
牛肉野菜炒め 21日 大判コロッケ 青菜のおかか和え 小女子佃煮 783 kcal	若鶏の唐揚げ 22日 彩り切干大根 ブロッコリーごま和え 生姜棒天 804 kcal	ビーフカツ 23日 若布サラダ がんもどき煮 佃煮 795 kcal	ハンバーグ きのこソース 24日 キャベツサラダ れんこん煮 味付ザーサイ 806 kcal	チキンステーキ 25日 白身フライ ひじき煮 インゲン辛子和え 770 kcal	たっぷりコーンフライ 26日 くわい入つくね ビーフン中華炒め もやしサラダ 808 kcal	
ビーフメンチかつ 28日 炊き合わせ カリフラワー和え物 ごま高菜 794 kcal	鶏の天ぷら 29日 豆腐ステーキ照焼き 麻婆なす きんぴらごぼう煮 820 kcal	ハンバーグ おろしソース 30日 春雨サラダ ブロッコリーソテー さつま揚げ煮 788 kcal	マグロかつ 31日 ハムステーキ 野菜カレー オクラのピーナッツ和え 812 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。