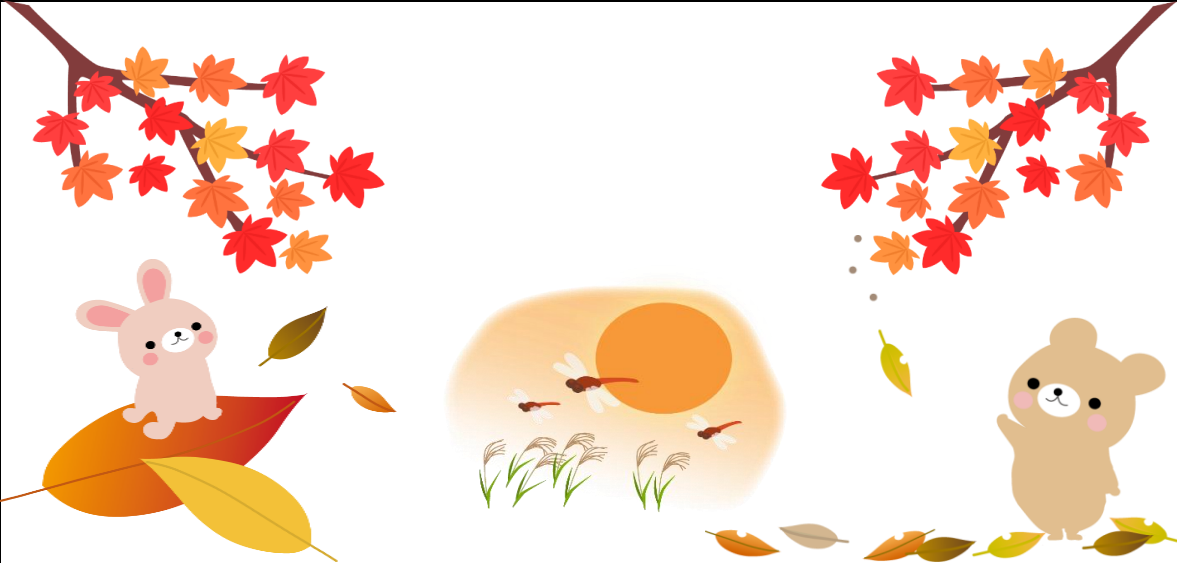


	日	月	火	水	木 10/1	金 10/2	土 10/3
朝					肉団子の甘酢あん 春雨炒め 三色豆	高野豆腐煮 ウインナー野菜炒め もずく	生揚げの生姜煮 菜の花の辛子和え ふりかけ
					232Kcal	155Kcal	115Kcal
昼					豚肉のトマトソテー 竹の子のバター醤油 コールスローサラダ	おろしソースチキン じゃが芋と昆布煮 カニカマの酢の物	赤魚の煮付け 豚肉と野菜の塩炒め カリフラワー枝豆サラダ
					239Kcal	213Kcal	179Kcal
夕					ホキの西京焼き 豆腐の玉子とじ 白菜の和え物	豚肉の照り焼き もやしの炒め物 わかめの酢の物	ハンバーグ 白菜甘酢炒め ほうれん草の和え物
					152Kcal	241Kcal	239Kcal
	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
朝	玉子焼き 里芋の煮物 甘酢生姜	白身魚の野菜あんかけ 薩摩芋金平 昆布佃煮	炒り玉子 茄子田楽 わかめの酢の物	肉団子と野菜のポトフ あさりのスパゲッティー 南瓜のサラダ	はんぺんの田楽味噌がけ 竹の子のおかか炒め 納豆	ポイルソーセージ ピーマンとハムのソテー うぐいす豆	カレイの塩焼き ほうれん草の玉子とじ 海苔の佃煮
	155Kcal	131Kcal	227Kcal	239Kcal	121Kcal	219Kcal	93Kcal
昼	メルルーサの油淋鶏風 ジャーマンポテト 大根サラダ	鶏肉のはちみつ煮 茄子の香風炒め 白菜の柚子風味和え	カレイの西京焼き 小松菜入り春雨炒め ごぼうサラダ	豚肉カルビ炒め 芋としめじのカレー炒め インゲン和え	ブリの煮付け キャベツとわかめのおかか炒め ポテトサラダ	山菜うどん フルーツ缶（もも）	鶏肉のピリ辛味噌焼き 里芋と昆布煮 オクラの和え物
	269Kcal	302Kcal	177Kcal	353Kcal	268Kcal	396Kcal	209Kcal
夕	鶏つくねの白だし煮 ひじき入り雷豆腐 マカロニサラダ	メバルの粕漬け 青梗菜と人参の炒め物 オクラとハムの和え物	豚肉の生姜焼き キャベツ炒め ブロッコリーツナサラダ	赤魚の香味竜田ソース 白菜のクリーム煮 大根と人参の炒め物	麻婆豆腐 水餃子 ほうれん草のお浸し	豚肉の塩焼き 茄子の揚げだし煮 カリフラワーときのこの炒め物	メンチカツ ミートペンネ カニカマの和え物
	270Kcal	171Kcal	276Kcal	195Kcal	259Kcal	290Kcal	315Kcal
	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
朝	玉子焼き もやしの炒め物 めかぶ	白身魚の粕漬け じゃが芋炒め 竹の子の土佐煮	高野豆腐の治部煮風 小松菜ちくわ炒め 金時豆	オムレツ ウインナーときのこのソテー カニ風味サラダ	生揚げの胡麻味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 ふりかけ	白身魚の塩焼き ピーマン金平 しその実昆布	ポイルソーセージ 南瓜のマヨ焼き きのこ炒め
	101Kcal	112Kcal	109Kcal	143Kcal	165Kcal	100Kcal	179Kcal
昼	メバルの煮付け ビーフン炒め 菜の花の和え物	鶏肉ネギ塩炒め 焼売 胡瓜の酢味噌和え	メルルーサの唐揚げ風 切干大根 マカロニサラダ	肉うどん フルーツ缶（みかん）	鶏肉のトマト煮 卵の花 インゲン和え	肉豆腐 茄子田楽 南瓜サラダ	サケのムニエル 大根のポトフ ポテトサラダ
	172Kcal	247Kcal	244Kcal	423Kcal	243Kcal	336Kcal	222Kcal
夕	鶏肉の生姜焼き ポテトチーズ焼き インゲンの胡麻和え	タラの甘酢野菜あんかけ 鶏とごぼうの炒め物 ほうれん草のあさり和え	ポークチャップ キャベツと桜海老のスパゲッティー わかめのツナサラダ	ホキのミルク味噌煮 春雨炒め 白菜とコーンの和え物	照焼きハンバーグ ジャーマンポテト ほうれん草のおかか和え	カレイのバター醤油焼き 薩摩芋炒め 白菜のお浸し	タンドリーポーク 小松菜の胡麻炒め カリフラワー枝豆サラダ
	244Kcal	175Kcal	413Kcal	188Kcal	276Kcal	168Kcal	204Kcal
	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
朝	カレイの西京焼き ひじき煮 金平レンコン	炒り豆腐 がんもの煮物 甘酢生姜	五目巾着煮 春雨炒め 昆布佃煮	明太スクランブル もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ	揚げ出し豆腐 ウインナー野菜炒め ごぼう煮	肉団子の和風煮 ブロッコリーの炒め物 甘酢生姜	豆腐の和風きのこソース 大根煮 納豆
	135Kcal	149Kcal	101Kcal	118Kcal	175Kcal	165Kcal	104Kcal
昼	焼き鳥丼 もずくオクラの酢の物	デミグラスハンバーグ 芋としめじの和風炒め 大根と胡瓜のサラダ	かき揚げそば フルーツ缶（もも）	若鶏唐揚げ（甘酢だれ） コーンソテー 白菜ときくらげの中華炒め	豚肉の生姜焼き 南瓜ソテー 大根とニラのナムル	鶏肉の照り煮 ミートペンネ ごぼうとツナのサラダ	サワラの香味竜田ソース 切干大根 コーンとわかめサラダ
	258Kcal	273Kcal	405Kcal	289Kcal	274Kcal	293Kcal	275Kcal
夕	赤魚の粕漬け ビーフン炒め 薩摩芋サラダ	豚肉の醤油焼き 鶏とごぼうの味噌炒め 小松菜のツナ和え	鶏肉の赤味噌焼き 茄子の煮びたし わかめの酢の物	サワラの大葉フライ 金平ごぼう ポテトサラダ	白身魚のカレー焼き 青梗菜と人参の炒め煮 カリフラワーハムサラダ	豚肉のオイスター炒め 人参とわかめのおかか炒め 小松菜のあさり和え	おろしハンバーグ 芋としめじのカレー炒め 胡瓜と玉ねぎの三杯酢
	233Kcal	294Kcal	250Kcal	194Kcal	141Kcal	266Kcal	287Kcal
	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
朝	ハムステーキ キャベツと春雨の塩炒め なめたけ和え	白身魚の西京焼き 南瓜の煮物 カリフラワーと枝豆サラダ	とん平風玉子焼き 金平ごぼう 三色豆	キャベツのクリーム煮 レンコンとベーコンソテー 大根サラダ	はんぺんのおろしソースがけ ひじき煮 納豆	肉じゃが きのこの塩炒め ごぼうとツナのサラダ	スクランブルエッグ 茄子とひき肉の炒め物 コールスローサラダ
	89Kcal	122Kcal	227Kcal	84Kcal	139Kcal	203Kcal	211Kcal
昼	きつねうどん 揚げしゅうまい	豚肉の煮物 もやしソテー カニ風味サラダ	鶏肉のステーキ ふきの煮物 胡瓜とコーンサラダ	ポークチャップ 白菜ときくらげの中華炒め 南瓜サラダ	サワラのみりん漬け キャベツとわかめのおかか炒め 薩摩芋サラダ	豚肉のトマトソテー ミートペンネ アスパラの胡麻和え	ビーフシチュー みかん缶
	471Kcal	235Kcal	197Kcal	246Kcal	219Kcal	282Kcal	151Kcal
夕	メバルの味噌煮 ビーフン炒め 白菜の柚子風味和え	鶏照り焼き 茄子の揚げだし煮 小松菜のツナ和え	カレイのムニエル 菜の花のスパゲッティー ブロッコリーエビサラダ	ブリのみぞれ焼き 竹の子のバター醤油 ポテトサラダ	豚肉の醤油焼き 大根と昆布煮 インゲンとコーンの和え物	鶏肉の梅焼き ニラの玉子炒め カニカマの和え物	ブリの竜田揚げ 青梗菜と人参の炒め物 マカロニサラダ
	189Kcal	261Kcal	247Kcal	245Kcal	206Kcal	242Kcal	280Kcal