

日	月	火	水	木	金	土
			01	02	03	04
			元日	年始休業日	年始休業日	
05	06	07	08	09	10	11
白ごはん ハンバーグ ケチャップ 添えブロッコリー 手作りコロッケ バターコーン 小松菜とかまぼこの和え物 404kcal 蛋白11.50g 脂質14.50g 塩分0.80g	白ごはん 牛肉の甘辛煮 高野豆腐のかにかまあん 大学芋 いんげんと錦糸卵の中華和え 422kcal 蛋白14.10g 脂質10.70g 塩分1.20g	白ごはん 鯖のおろし煮 かぼちゃの天ぷら 筑前煮 キャベツとコーンのマヨ和え 477kcal 蛋白12.90g 脂質21.30g 塩分1.10g	白ごはん 鶏肉の天ぷら タルタルソース マカロニのカレー風味 金時豆 人参とレーズンのマリネ 482kcal 蛋白15.70g 脂質21.40g 塩分0.60g	白ごはん トンカツ ソース 糸こんにゃくと油揚げの炒め煮 グリーンピースの甘煮 ほうれん草とかまぼこの和え物 396kcal 蛋白13.60g 脂質12.10g 塩分0.90g		
12	13	14	15	16	17	18
成人の日	キャロットライス クリームパスタ 手作り枝豆コロッケ ブロッコリーの塩ゆで 水菜とツナの和風サラダ 482kcal 蛋白11.20g 脂質20.00g 塩分2.00g	白ごはん 唐揚げ 豆腐の和風あんかけ カリフラワーのレモン風味 もやしと塩昆布のナムル 482kcal 蛋白17.20g 脂質21.80g 塩分1.10g	白ごはん 高槻うどん餃子 さつまいもの素揚げ ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え 400kcal 蛋白11.40g 脂質13.20g 塩分1.20g	白ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 卵焼き 卵の花 チンゲン菜と鶏肉の和え物 322kcal 蛋白15.50g 脂質5.10g 塩分1.30g		
19	20	21	22	23	24	25
菜飯ごはん おでん風(肉団子・ちくわ・大根) 高野豆腐とグリーンピースの煮物 ブロッコリー天 ごぼうの中華サラダ 439kcal 蛋白12.90g 脂質14.80g 塩分1.70g	白ごはん 麻婆豆腐 れんこんのカレー風味フライ ピーンの中華炒め かぼちゃのオリーブ風味 420kcal 蛋白12.10g 脂質14.90g 塩分0.90g	白ごはん 鶏肉の味噌煮込み マカロニ(ファルファレ)のバター風味 わかめの生姜煮 キャベツとじゃこの酢の物 424kcal 蛋白18.90g 脂質12.30g 塩分1.90g	白ごはん 白身魚フライ ソース 切干大根の煮物 厚揚げのそぼろ煮 コーンのマヨ和え 383kcal 蛋白12.20g 脂質12.20g 塩分1.20g	白ごはん 豚肉のデミソース煮込み 手作りコロッケ 小松菜と人参の煮浸し れんこんの磯辺風味 377kcal 蛋白12.30g 脂質11.60g 塩分1.50g		
26	27	28	29	30	31	
白ごはん 豚肉のすき焼き風 さつまいもの煮物 ひじきの煮物 ウインナーのカレーマヨ和え 404kcal 蛋白16.40g 脂質11.30g 塩分1.90g	コーンごはん 鯖の塩焼き 添えブロッコリー 卵焼き 揚げ里芋のそぼろ煮 水菜とわかめの胡麻和え 397kcal 蛋白14.20g 脂質15.40g 塩分2.50g	白ごはん 牛肉の卵とじ 高野豆腐のかにかまあん なすの天ぷら もやしと人参の中華和え 405kcal 蛋白14.70g 脂質12.60g 塩分1.10g	白ごはん 唐揚げ ごぼうのカレー風味 かぼちゃと人参の甘煮 小松菜の白和え 461kcal 蛋白15.80g 脂質18.60g 塩分1.10g	白ごはん 焼きそば風パスタ フライドポテト 厚揚げのおろし煮 カリフラワーとハムのレモン風味サラダ 479kcal 蛋白10.40g 脂質21.60g 塩分1.40g		

※仕入れの都合によりメニューに変更が生じる場合があります。
 ※魚料理は骨なしのものを使用していますが、骨が入っている場合があります。
 どうぞご了承くださいませ。