



献立表



月	火	水	木	金
2 ごはん エビカツ ブロッコリーのベッパー炒め 里芋のチリビーンズソース 大根のさっぱりサラダ	3 ごはん 鶏のから揚げ 大根のさっぱりサラダ マカロニのカレー煮込み 小松菜の胡麻和え	4 ごはん トマトソースのチーズハンバーグ 南瓜のサラダ コロッケ ほうれん草のコーンソース	5 ごはん 赤魚のから揚げ 椎茸の甘辛煮 南瓜の豆乳ソース 小松菜の胡麻和え	6 ごはん 和風カツの卵とじ ピリ辛こんにやく 野菜と厚揚げの旨みそあんかけ 小松菜ときのこの旨だれ和え
9 スポーツの日	10 ごはん 焼肉 キャベツの塩レモン和え たらこスパゲティ ひじきと枝豆の炒め煮	11 ごはん カレイのバターポン酢きのこあん 蓮根の炒めなます 豆腐ハンバーグの明太マヨソース 菜の花のピーナツ和え	12 ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め ミートスパゲティ 小松菜とツナのサラダ	13 ごはん チキンのレモンバターソース 和風のおからサラダ ボンゴレロツ きのこの和風マリネ
16 ごはん サーモンのパセリパン粉焼き 春雨のピリ辛和え 厚揚げのカレー煮 彩りマッシュポテト	17 ごはん チキン南蛮宮崎風 大根のあんがらめ たらこスパゲティ ひじきの煮物	18 ごはん 白身魚の芳醇ピネガーソース 帆立貝柱のえびトマトクリーム煮 トリュフ薫るマヨサラダ 枝豆マッシュポテト	19 ごはん ハンバーグのデミグラスソース さつま芋のレモン風味 野菜のクリーム煮 ポパイソーテ	20 ごはん ヤンニョムチーズチキン さつま芋のハニーミルク煮 チヂミ 青梗菜のナムル
23 みそかつ じゃが芋のマスタード和え 大根のあんかけ ほうれん草と鶏の和え物	24 カレー マカロニサラダ 野菜コロッケ 大根の柚子風味和え	25 赤魚の揚げ煮 和風ポテトサラダ 肉団子と野菜の塩煮 味噌卵の花	26 豆腐ハンバーグ和風きのこソース ポテトサラダ 大根の味噌そぼろあん もやしの胡麻酢和え	27 さわらの照り煮 こんにやくの味噌炒め じゃが芋のそぼろあんかけ マカロニケチャップ
30 ごはん 鶏つくねのやみつみ味噌だれ れんこんとツナのサラダ 揚げ出し豆腐の枝豆生姜あん ひじきとえのきの中華炒め	31 ごはん ニンニク香る鮭のバター醤油焼き 揚げ出し豆腐の生姜あん ミニ焼きそば 白菜のあっさり和え			