



日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
7	火	カレーライス(ビーフ) レモン酢ピクルス 福神漬け	牛乳orジョア	863	816
8	水	きつねうどん 炊き合わせ 黄たくあん おにぎり2種 ヨーグルト	牛乳orジョア	939	892
9	木	カツ&コロッケ 青菜卵とじ 味噌汁 ふりかけ ごはん	牛乳orジョア	945	898
10	金	初春寿司膳 天ぷら盛り合わせ みかん 赤だし	牛乳orジョア	842	795
13	月	成人の日			
14	火	アジフライ&オムレツ サラダ 里芋煮付け みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	859	812
15	水	五目釜めし ジャガソーセージ ごま和え のっぺい汁	牛乳orジョア	792	745
16	木	鶏肉味噌焼き 高野豆腐煮 そうめん汁 ごはん	牛乳orジョア	851	804
17	金	イカフライ&コロッケ サラダ 五目大豆煮 みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	905	858
20	月	クリームシチュー サラダ 昆布和え リンゴコンポート ごはん	牛乳orジョア	921	874
21	火	中華丼 焼き餃子 ふろふき大根 清汁	牛乳orジョア	884	837
22	水	チキン二色揚げ かつお和え 切り干し煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	964	917
23	木	海老フライ&南瓜フライ 和風スパ ピリこん 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	1019	972
24	金	かき揚げそば 卵の花煮 竹の子ご飯 フルーツゼリー	牛乳orジョア	894	847
27	月	ハヤシライス サラダ ポテトサラダ 福神漬け	牛乳orジョア	906	859
28	火	衣笠丼 いとこ煮 味噌汁 バナナ	牛乳orジョア	814	767
29	水	ミックスフライ サラダ 里芋ちくわ煮 卵スープ ごはん	牛乳orジョア	915	868
30	木	石川県応援献立: ハントンライス 能登塩ラーメン みたらし団子 ●ハントンライス(チキンライス・魚フライ・薄焼き卵・タルタルソース)	牛乳orジョア	1038	991
31	金	煮込みハンバーグ 酢味噌和え 金時豆 野菜スープ ごはん	牛乳orジョア	903	856

