

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| | | ごま肉天 1日 豆腐ステーキ なすの甘辛炒め 青菜のお浸し 806 kcal | えびカツ 2日 じゃがマガオムレツ 豚トロ炒め きんぴらごぼう煮 820 kcal | 鶏のカレー焼き 3日 いわしのかば焼き風 切干大根煮 海老添え 福豆 785 kcal | ねぎ塩チキンカツ 4日 お好み焼き風 野菜炒め 絹厚揚げ煮 797 kcal |
| ビーフメンチカツ 6日 炊き合わせ オクラの辛子和え 紅白なます漬 782 kcal | チキン南蛮 7日 ひじき煮 インゲンのごま和え れんこん煮 800 kcal | ハンバーグ デミソース 8日 半熟風たまご 春雨中華 チンゲン菜ソテー 793 kcal | 鶏の天ぷら 9日 サバのみそかけ 合鴨野菜炒め カリフラワーの和え物 818 kcal | ミニとんかつ 2コ 10日 昆布油揚げ煮 ブロッコリーサラダ 焼きちくわ煮 772 kcal | (建国記念の日) |
| まぐろハンバーグ 13日 緑茶入焼きそば 豚生姜炒め 大根煮 820 kcal | 若鶏ゴマ香り揚げ 14日 切干大根煮 青菜のおかか和え 佃煮 776 kcal | 豚ロース生姜焼き 15日 野菜コロッケ 麻婆豆腐 こんにやく田舎煮 811 kcal | タラの天ぷら 16日 鶏の照焼き もやしサラダ がんもどき煮 804 kcal | ハンバーグ ホワイトソース 17日 春雨サラダ インゲン甘辛煮 ふき油揚げ煮 794 kcal | ハムカツ 18日 さんま塩焼き ビーフン中華炒め 若布のポン酢和え 799 kcal |
| イカフライ 20日 鶏の香草焼き 昆布油揚げ煮 カリフラワー甘酢和え 793 kcal | マスの塩焼き 21日 野菜のかき揚げ ポークカレー もやし中華 801 kcal | かつ煮 22日 マカロニサラダ ブロッコリー辛子和え 根菜煮 820 kcal | 若鶏の竜田揚げ 23日 キャベツ焼き おでん風煮 エリンギソテー 796 kcal | 白身フライ 24日 ハムステーキ 八宝菜 オクラのピーナッツ和え 783 kcal | ハンバーグ トマトソース 25日 ミニ春巻 大根サラダ 青菜ソテー 775 kcal |
| 豚ロースカツ 27日 ひじき煮 ザーサイと胡瓜のピリ辛和え 小女子佃煮 788 kcal | カレイ唐揚げ あんかけ 28日 豚トロ野菜炒め なす生姜 さつま揚げ煮 807 kcal | | | | |

※衛生環境面上で、お弁当箱に箸やカップめんのだた等を入れないようにお願いします。