

28 (月)	29 (火)	30 (水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)
			赤飯 鮭の寄せ鍋風 (味噌味) 揚げ茄子の薬味かけ 大根じゃこサラダ 清汁 I補給* -540kcal	しょうゆラーメン しゅうまい フルーツポンチ ミニ炒飯 I補給* -610 kcal	ご飯 鶏肉の黒糖焼き かぶのカニ風味あんかけ 手作り厚焼き玉子 味噌汁 I補給* -560kcal
			お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
 “釜めし” 上飯田名物！	ご飯 白身魚ムニエル野菜ソース ごぼうとベーコン炒め きのこサラダ 味噌汁 I補給* -500kcal	カルシウム★アップ ご飯&スープ チキンソテーコーンクリームかけ 大根と桜海老の炒め物 ホウレン草のチーズサラダ I補給* -520kcal	海老と玉子のあんかけうどん又はそば おでん風煮物 塩昆布和え ミニいなり寿司 I補給* -660 kcal	ご飯 他人皿 れんこん胡麻炒め 青菜のピーナッツ和え 味噌汁 I補給* -530kcal	ひじきご飯 さけ大根粕煮 小松菜の炒め煮 もずく酢 味噌汁 I補給* -510kcal
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
ご飯 鱈のとろろ蒸し 揚げ茄子と桜海老の煮物 手作り厚焼き玉子 味噌汁 I補給* -590kcal	~郷土料理 (大分・福岡県) ~ ご飯&呉汁 (福岡県) とり天 (大分県) 厚揚げそばろ煮 南瓜サラダ I補給* -650kcal	ご飯 白身魚カレームニエル 鶏団子の洋風煮 かぶサラダ 味噌汁 I補給* -585kcal	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンソテー 杏仁豆腐 スープ I補給* -585kcal	お楽しみ♪メニュー 	たぬきそば又はうどん 切り昆布とがんもの煮物 黒蜜かん ミニおにぎり I補給* -550kcal
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
					
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
鶏挽肉と車麩の玉子丼 厚揚げと里芋の煮物 ひじきの和え物 味噌汁 I補給* -570kcal	根菜たっぷりカレー ツナサラダ フルーツポンチ スープ I補給* -600kcal	年越しそば又はうどん 天ぷら盛り合わせ 酢味噌和え ミニおにぎり I補給* -510kcal			
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ			

※材料仕入の都合により多少メニューが変更されることがありますので、あらかじめご了承下さい。