

昼食メニュー



1月

6日 (月)	ごはん みそ汁	サバの味噌煮 ビーフン炒め 菜の花の和え物	総カロリー 523 Kcal
7日 (火)	ごはん みそ汁	太刀魚の煮付け アスパラのベーコンソテー ポテトサラダ	総カロリー 527 Kcal
8日 (水)	ごはん みそ汁	ホキのムニエル かぼちゃの含め煮 ブロッコリーのツナ和え	総カロリー 547 Kcal
9日 (木)	ごはん みそ汁	豚肉の生姜焼き いか団子と隠元の煮物 マカロニサラダ	総カロリー 564 Kcal
10日 (金)	ごはん みそ汁	サワラの西京漬焼き はんぺんと桜えびの炊合わせ ほうれん草ごま和え物	総カロリー 487 Kcal
11日 (土)		きのこのチキンカレー スープ サラダ デザート	総カロリー 587 Kcal