



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯に使われるお米は、香美町産のお米を使用しています。 ・野菜等、仕入状況により若干メニューに変更がある場合があります。 	ご飯 豆腐ハンバーグ SKS 海藻サラダ 納豆 みそ汁 乳酸菌飲料 575kcal	ご飯 メンチカツ キャベツのおかか和え 二種類の蒸しシューマイ 福神漬け みそ汁 乳酸菌飲料 711kcal	ご飯 さば竜田 ビッグ肉団子 コーンボール ゆで野菜 ひじきサラダ みそ汁 乳酸菌飲料 673kcal	ご飯 アジフライ 焼きちくわ 玉子豆腐 たくあんの三色あえ 野菜サラダ みそ汁 乳酸菌飲料 660kcal
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯はお茶碗一杯分(推奨量)で336kcalです。大盛で504kcal、小盛で168kcalになります。 	ポークのハヤシライス コーンサラダ フルーツヨーグルト 834kcal	チキッと野菜の味噌ラーメン ビッグ揚げ餃子 中華はるさめ りんごゼリー 希望者：ご飯 751kcal	ジビエ鹿肉のタコライス シーチキンサラダ 若布スープ ぶどうゼリー 705kcal	豚の生姜焼き丼 チキンナゲット 彩野菜スープ オレンジゼリー 871kcal
夕食	但馬牛ご飯 豆腐のみそ汁 カレイの唐揚げ 五目豆 野沢菜の煮物 野菜サラダ さつまいもの甘露煮 684kcal	ご飯 キムチスープ 鶏のあおさ揚げ サバのみそ煮 ほうれん草のごまあえ 野菜サラダ りんご 733kcal	ご飯 かぼちゃのみそ汁 トマトソースハンバーグ フライドポテト 白身魚フライ 絹厚揚げ 野菜サラダ 一口ケーキ 809kcal	美方ルビー小豆ご飯 田舎汁 ロールキャベツ 鶏つみれ 牛肉とごぼうの炒め煮 いんげんの胡麻和え 野菜サラダ トリプルベリー大福 778kcal	☆4泊5日、たくさん食べて元気に活動してくださいね♪ 