

# 2019 年 10 月 メニュー



あんかけ焼きそば  
若布と大根のスープ  
菊と胡瓜の酢の物  
豆乳 (コーヒー)

697kcal



いわしかば焼き丼  
すまし汁  
二色芋のサラダ  
もずくとカニカマの酢の物  
タルト

684kcal



ご飯  
水餃子の中華スープ  
野菜たっぷりマーボ豆腐  
ほうれん草と人参のナムル  
ババロア

709kcal



ご飯 みそ汁  
さんまの塩焼き  
小松菜レモン醤油和え  
野菜ジュース

690kcal



栗ご飯 澄まし汁  
厚揚げと根菜の煮物  
ほうれん草とえのきのお浸し  
パイ饅頭

666kcal

