大刀魚の南蛮漬け いんげんの和入物 日身魚の照り焼き 白菜のゆか利え 日身魚の照り焼き 白菜のゆかり和え 相ばだし豆腐 228 kcal 228 k				1 (木)	2 (金)	3 (±)	4 (日)
いんげんの和え物 相風ボトフ風素 日菜のゆかり和え 海柱でよせんまいの炒め煮 日菜のゆかり和え 海柱でよせんまいの炒め煮 田本での和え物 田本での本の本の					`'	` '	
和風ボトフ風素 掲げたし豆腐 海を四子とせんまいの炒め素 南瓜の蟹かまあんかけ エネルギー 344 kcal 29 kcal 24 g 2.4 g 2.4 g 2.5 kcal 29 kcal 2.5 kcal 29 kcal 2.4 g 2.4 g 2.5 kcal 2.5 kcal 2.5 kcal 2.5 kcal 2.4 g 2.4 g 2.5 kcal 2.5 kcal 2.5 kcal 2.5 kcal 2.5 kcal 2.5 kcal 2.2 g 2.4 g 2.5 kcal 2.5							
Tanux							
塩分 2.4 g 2.1 g 2.4 g 2.2 g 2.2 g 3 (土 g 2.4 g 2.2 g 3 (土 g 3.0 g 3.2 g 3 (土 g 3.0 g 3.2 g 3 (土 g 3.0 g 3.2 g 3.2 g 3 (土 g 3.0 g				- " " " " " " " " " " " " " " " " " " "			
5 (月) 6 (火) 7 (水) 8 (木) 9 (金) 10 (土) 11 (日) 鱒の煮付け ボークチャップ風煮 鯖の漬け焼き 小松菜のピナッツ和え ススキのタルタルソース焼き 鶏の唐揚げ 赤魚の生姜あんかけ カリフラワーの胡麻和え 加瓜の和え物 がやぶっとを煮 アスパラとパーソの炒め物 立ぼうサラダ ブロッコリーの和え物 ボールや変のである キャペツの昨の物 エネルギー 274 kcal 塩分 2.7 g 2.8 kcal 2.9 kcal 2.3 g 1.9 g 2.7 kcal 2.3 g 1.9 g 1.5 (木) 1.6 (金) 1.7 (土) 1.8 (日) 1.7 (土) 1.7 (土) 1.7 (土) 1.7 (土) 1.7 (土)				-			
# の煮付け				· ·		_	
カリフラワーの胡麻和え びじきと大豆の炒め煮 油子のさっと煮 胡瓜の和え物 ガスクミっと煮 小松菜のビーナッツ和え 7スパラとベーコンの炒め物 白菜のさっと煮 プロッコリーの和え物 ビーマンの洋風煮 こりん草の和え物 平天と大根の煮物 キャベツの酢の物 茄子のそぼろ炒め カラのそぼろ炒め カラのそぼろ炒め カラのそぼろ炒め カラのそぼろ炒め カラのそぼろ炒め カラのそぼろ炒め カリの角に かれ草のカーンの カースの カロニの相風たらご炒め カリフラワーの和え物 カリフラワーの和え物 カリフラワーのカレー風煮 15 (木) 16 (金) 278 kcal 281 kcal 281 kcal 282 kcal 24 g 15 (木) 16 (金) 278 kcal 281 kcal 282 kcal 24 g 16 (金) 279 kcal 283 kcal 284 kcal 285 kcal 285 kcal 285 kcal 287 kcal 286 kcal 287 kcal 288 kcal 277 kcal 288 kcal 278 kcal 289 kcal 289 kcal 289 kcal 280 kca	,, <u> </u>	11 17	, - ,	1 7 7	\/	` ′	11.17
ひじきと大豆の炒め煮 茄子のさっと煮 アスパラとペーコンの炒め物 白菜のさっと煮 ピーマンの洋風煮 平天と大根の煮物 茄子のそぼろ炒め エネルギー 274 kcal 塩分 2.7 g 2.7 g 2.4 g 2.1 g 2.8 kcal 2 g 2.3 g 1.9 g 1 2 (月) 1 3 (火) 1 4 (水) 1 5 (木) 1 6 (金) 1 7 (土) 1 8 (日) 財際内的甘辛炒め煮 青梗菜の和え物 さつま芋煮 水パルの照り焼き いんげんとあげの胡麻和え おけん でします。 地人けんとあげの胡麻和え はったいの炒め煮 世でまいしたけんとあげの胡麻和 はったいの炒め煮 単学の田楽 2.8 kcal 2 (全 g 2.7 g 2.7 kcal 2 (本 c) 2 (本	鰆の煮付け	ポークチャップ風煮	鯖の漬け焼き		スズキのタルタルソース焼き	鶏の唐揚げ	赤魚の生姜あんかけ
エネルギー 274 kcal 塩分 2.7 g 2.7 g 2.7 g 2.7 g 2.7 g 2.8 kcal 2.1 g 2 g 2.3 g 1.9 g 1.9 g 1.9 g 1.0 g 2.9 kcal 2.7 g 2.3 g 1.9 g 1.9 g 1.0 g 2.3 g 1.9 g 1.9 g 1.0 g 2.3 g 1.9 g 1.9 g 1.0 g 2.1 g 2.3 g 1.9 g 1.9 g 1.0 g 2.3 g 1.9 g 1.0 g 2.0 kcal 2.2 g 2.3 g 1.9 g 2.3 g 1.9 g 2.3 g 2.3 g 1.9 g 2.3 g 2.	カリフラワーの胡麻和え	胡瓜の和え物	小松菜のピーナッツ和え	ごぼうサラダ	ブロッコリーの和え物	ほうれん草の和え物	キャベツの酢の物
塩分 2.7 g 2.7 g 2.4 g 2.1 g 2 g 2.3 g 1.9 g 1 2 (月) 1 3 (火) 1 4 (水) 1 5 (木) 1 6 (金) 1 7 (土) 1 8 (日) 豚肉の甘辛炒め煮 青梗菜の和え物 さつま芋煮 方似けんとあげの胡麻和え 肉団子の甘酢あんかけ ぜんまいの炒め煮 詩椒肉絲 切瓜のナムル ぜんまいの炒め煮 鮭の山椒焼き 小松菜と大根のお浸し 埋分 メンチカツ 白菜の土佐和え いんげんと高野豆腐の煮物 いんげんと高野豆腐の煮物 いんげんと高野豆腐の煮物 いんげんと高野豆腐の煮物 はんべんの磯部揚げ 275 kcal 277 kcal 22 (木) 275 kcal 278 kcal 22 (木) 278 kcal 278 kcal 28 kcal 22 (木) 278 kcal 26 (長) 278 kcal 277 kcal 28 kcal 22 (木) 27 (火) 2 (木) 2	ひじきと大豆の炒め煮	茄子のさっと煮	アスパラとベーコンの炒め物	白菜のさっと煮	ピーマンの洋風煮	平天と大根の煮物	茄子のそぼろ炒め
12 (月) 13 (火) 14 (水) 15 (木) 16 (金) 17 (土) 18 (日) 豚肉の甘辛炒め煮 青梗菜の和え物 さつま芋煮 メバルの照り焼き いんげんとあげの胡麻和え 肉団子の甘酢あんかけ 諸國の子ムル ぜんまいの炒め煮 鮭の山椒焼き 小松菜と大根のお浸し 里芋の田楽 メンチカツ 白菜の土佐和え いんげんと高野豆腐の煮物 婦の子は作わえ ピーマンの変わり和え なんべんの磯部揚げ 275 kcal 278 kcal 278 kcal 278 kcal 278 kcal 279 (木) 275 kcal 278 kcal 279 (木) 275 kcal 276 kcal 277 kcal 277 kcal 277 kcal 277 kcal 288 kcal 288 kcal 277 kcal 288 kcal 289 (月) 24 (土) 25 (日) 25 (日) 本ルギー 263 kcal 269 1.8 g 253 kcal 22 g 277 kcal 21 g 288 kcal 277 kcal 21 g 288 kcal 277 kcal 288 kcal 277 kcal 288 kcal 277 kcal 289 (エ) 268 kcal 288 kcal 277 kcal 289 (エ) 268 kcal 268 kcal 277 kcal 289 (エ) 268 kcal 268 kcal 268 kcal 277 kcal 280 (エ) 268 kcal 268 kcal 277 kcal 280 (エ) 268 kcal 280 (エ) 260 kcal	エネルギー 274 kcal	276 kcal	291 kcal	285 kcal	305 kcal	292 kcal	275 kcal
豚肉の甘辛炒め煮 大水ルの照り焼き いんげんとあげの胡麻和え カロラの甘酢あんかけ 大根の青じキドレッツが利え 大根の青じキドレッツが利え 大田の田の風 大力の力にの和風たらこ炒め カリフラワーのカレー風煮 大力の大力 大田の田の風たらこ炒め 大田の田の風たらこ炒め 大田の田の風を 大田の田の風を 大田の田の風を 大田の田の風を 大田の田の風を 大田の田の風を 大田の田の田の田の田のの地の 大田の田の田の田のの地の 大田の田の田の田の田の田の田の田の田の田の田の田の田の田の田の田の田の田の田の	塩分 2.7 g	2.7 g	2.4 g	2.1 g	2 g	2.3 g	1.9 g
青梗菜の和え物 さつま芋煮いんげんとあげの胡麻和え 肉団子の甘酢あんかけ せんまいの炒め煮胡瓜のナムル ぜんまいの炒め煮小松菜と大根のお浸し 里芋の田楽白菜の土佐和え いんげんと高野豆腐の煮物 2.2 gピーマンの変わり和え 7パーラとウインナーの和風炒め はんぺんの磯部揚げほうれん草の和え物 はんぺんの磯部揚げエネルギー はつけのムニエル 大根の青じそドレッシグ 和え マカロニの和風たらこ炒め エネルギー 263 kcal 塩分 1.8 g20 (火) 21 (水) 21 (水) 22 (木) カリフラワーのカレー風煮 五元ルギー 263 kcal 塩分 1.8 g20 (火) 253 kcal 253 kcal 253 kcal 253 kcal 250 kcal 250 kcal 250 kcal 250 kcal 250 kcal 250 kcal 250 kcal 250 kcal340 kcal 25 (本) 25 (东) 25 (京 25 (房)275 kcal 25 (日) 25 (日)は分 250 kcal 250 kcal 250 kcal 250 kcal25 (木) 250 kcal 250 kcal23 (金) 250 kcal 250 kcal24 (土) 25 (五) 25 (五) 25 (日)25 (日) 25 (日) 25 (日)中内と茄子の炒め煮 25 kcal 25 kcal 250 kcal25 (水) 25 (kcal 250 kcal25 (kcal 250 kcal25 (kcal 250 kcal25 (kcal 250 kcal25 (kcal 250 kcal250 kcal 250 kcal250 kcal260 kcal260 kcal	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)
さつま芋煮 肉団子の甘酢あんかけ ぜんまいの炒め煮 里芋の田楽 いんげんと高野豆腐の煮物 アスパラとウインナーの和風炒め はんぺんの磯部揚げ エネルギー 286 kcal 塩分 1.7 g 2.6 g 2.81 kcal 2.2 g 2.85 kcal 340 kcal 2.6 g 2.7 g 1.8 g 1 9 (月) 2 0 (火) 2 1 (水) 2 2 (木) 2 3 (金) 2 4 (土) 2 5 (日) ほっけのムニエル 大根の青じそドレッシグ 和え マカロニの和風たらこ炒め カリフラワーのカレー風煮 カルギー 263 kcal 塩分 1.8 g 大刀魚の胡麻焼き 白菜と青菜の和え物 カリフラワーのカレー風煮 茄子煮 海内の梅内ソースがけ カルアスパラの和風炒め 金平ごぼう 1 0身魚のねぎ味噌焼き 小松菜の和え物 金平ごぼう 所内の生姜焼き風 白菜のサラダ プロマコリーとペーコンの煮浸し じゃが芋の磯炒め じゃが芋の磯炒め これ・エル・フルースル・ファスパラの和風炒め 金平ごぼう 1 268 kcal 2.2 g 2.3 g 2.4 g 2.3 g 2.3 g 2.3 g 2.4 g 2.3 g 2.3 g 2.3 g 2.4 g 2.3 g 2.3 g 2.4 g 2.3 g 2.4 g 2.3 g	豚肉の甘辛炒め煮	メバルの照り焼き	青椒肉絲	鮭の山椒焼き	メンチカツ	鱈の香味ソースがけ	豚肉の胡麻味噌炒め煮
エネルギー 286 kcal 塩分 1.7 g268 kcal 2.4 g281 kcal 2.4 g285 kcal 2.2 g340 kcal 2.6 g275 kcal 2.6 g278 kcal 2.7 g1.8 g19 (月)20 (火)21 (水)22 (木)23 (金)24 (土)25 (日)ほっけのムニエル 大根の青じそドレッシグ 和え マカロニの和風たらこ炒め エネルギー 263 kcal 塩分 1.8 g牛肉の甘辛炒め煮 カリフラワーのカレー風煮 茄子煮満入魚の梅肉ソースがけ カルスパラの和風炒め アスパラの和風炒め アスパラの和風炒め 2.1 g白菜のサラダ アスパラの和風炒め 金平ごぼう豚肉の生姜焼き風 白菜のサラダ ブロッコリーとベーコンの煮浸し 2.62 kcal 2.8 g協の漬け焼き ピーマンと大根のナムル じゃが芋の磯炒め263 kcal 塩分 1.8 g253 kcal 2.2 g288 kcal 2.1 g277 kcal 2.1 g268 kcal 2.8 g262 kcal 2.8 g262 kcal 2.4 g283 kcal 2.3 g2 6 (月)2 7 (火)2 8 (水)2 9 (木)3 0 (金)牛肉と茄子の炒め煮 ほうれん草のお浸し だし巻き玉子鶏肉の塩だれ炒め煮 サベツのビーナッツ和え 青梗菜と海老団子のさっと煮 青梗菜と海老団子のさっと煮 野菜炒めスズキのおろし煮 せんまいの錦糸和え 野菜炒め 大根とあげの煮物豚肉のスタミナ炒め 胡瓜とツナの和え物 大根とあげの煮物エネルギー 260 kcal272 kcal250 kcal261 kcal260 kcal	青梗菜の和え物	いんげんとあげの胡麻和え	胡瓜のナムル	小松菜と大根のお浸し	白菜の土佐和え	ピーマンの変わり和え	ほうれん草の和え物
塩分 1.7 g 2.4 g 2.4 g 2.2 g 2.6 g 2.7 g 1.8 g 1 9 (月) 2 0 (火) 2 1 (水) 2 2 (木) 2 3 (金) 2 4 (土) 2 5 (日) ほっけのムニエル 大根の青じそドレッシケ 和え マカロニの和風たらこ炒め カリフラワーのカレー風煮 大刀魚の胡麻焼き 白菜と青菜の和え物 カリフラワーのカレー風煮 鶏肉の梅肉ソースがけ 胡瓜の和え物 アスパラの和風炒め 白身魚のねぎ味噌焼き 小松菜の和え物 安平ごぼう 臍肉の生姜焼き風 白菜のサラダ プロッコリーとベーコンの煮浸し はっかが芋の磯炒め エネルギー 263 kcal 塩分 1.8 g 2.2 g 2.1 g 2.1 g 2.8 g 2.4 g 2.3 g 2 6 (月) 2 7 (火) 2 8 (水) 2 9 (木) 3 0 (金) 牛肉と茄子の炒め煮 ほうれん草のお浸し だし巻き玉子 類肉の塩だれ炒め煮 いんげんの和え物 青梗菜と海老団子のさっと素 野菜炒め ズギーのおろし煮 ぜんまいの錦糸和え 野菜炒め 財瓜とツナの和え物 大根とあげの煮物 エネルギー 260 kcal 272 kcal 250 kcal 261 kcal 260 kcal 260 kcal	さつま芋煮	肉団子の甘酢あんかけ	ぜんまいの炒め煮	里芋の田楽	いんげんと高野豆腐の煮物	アスパラとウインナーの和風炒め	はんぺんの磯部揚げ
19(月) 20(火) 21(水) 22(木) 23(金) 24(土) 25(日) ほっけのムニエル 牛肉の甘辛炒め煮	エネルギー 286 kcal	268 kcal	281 kcal	285 kcal	340 kcal	275 kcal	278 kcal
### はいけのムニエル	塩分 1.7 g	2.4 g	2.4 g	2.2 g	2.6 g	2.7 g	1.8 g
大根の青じそドレッシッグ 和え マカロニの和風たらこ炒め カリフラワーのカレー風煮白菜と青菜の和え物 茄子煮胡瓜の和え物 アスパラの和風炒め小松菜の和え物 金平ごぼう白菜のサラダ ブロッコリーとペーコンの煮浸し 268 kcal 288 kcal 2.2 gと288 kcal 2.1 g277 kcal 2.1 g268 kcal 2.1 g268 kcal 2.8 g268 kcal 2.8 g262 kcal 2.4 g262 kcal 2.3 g2 6 (月)2 7 (火)2 8 (水)2 9 (木)3 0 (金)牛肉と茄子の炒め煮 ほうれん草のお浸し だし巻き玉子鯖の塩焼き キャベツのピーナッツ和え 大しがそのもっと煮 青梗菜と海老団子のさっと煮 青梗菜と海老団子のさっと煮 5 0 kcalスズキのおろし煮 ぜんまいの錦糸和え 野菜炒め豚肉のスタミナ炒め ゴんまいの錦糸和え 野菜炒め 大根とあげの煮物 大根とあげの煮物 大根とあげの煮物	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	2 3 (金)	24 (土)	25 (日)
マカロニの和風たらこ炒め カリフラワーのカレー風煮 茄子煮 アスパラの和風炒め 金平ごぼう ブロッコリーと ベーコンの煮浸し じゃが芋の磯炒め エネルギー 263 kcal 253 kcal 253 kcal 250 kcal 261 kcal 260	ほっけのムニエル	牛肉の甘辛炒め煮	太刀魚の胡麻焼き	鶏肉の梅肉ソースがけ	白身魚のねぎ味噌焼き	豚肉の生姜焼き風	鰆の漬け焼き
エネルギー 263 kcal 塩分 1.8 g253 kcal 2.2 g2.1 g277 kcal 2.1 g268 kcal 2.1 g268 kcal 2.8 g262 kcal 2.8 g262 kcal 2.4 g283 kcal 2.3 g2 6 (月)2 7 (火)2 8 (水)2 9 (木)3 0 (金)牛肉と茄子の炒め煮 ほうれん草のお浸し だし巻き玉子鶏肉の塩だれ炒め煮 キャベツのピーナッツ和え かんげんの和え物 青梗菜と海老団子のさっと煮 青梗菜と海老団子のさっと煮 50 kcal灰さら kcal豚肉のスタミナ炒め 3 0 (金)ボルギー 260 kcal272 kcal250 kcal261 kcal260 kcal	大根の青じそドレッシング和え	青梗菜とツナの和え物	白菜と青菜の和え物	胡瓜の和え物	小松菜の和え物	白菜のサラダ	ピーマンと大根のナムル
塩分1.8 g2.2 g2.1 g2.1 g2.8 g2.8 g2.4 g2.3 g2 6 (月)2 7 (火)2 8 (水)2 9 (木)3 0 (金)牛肉と茄子の炒め煮 ほうれん草のお浸し だし巻き玉子鶏肉の塩だれ炒め煮 キャベツのピーナッツ和え いんげんの和え物 青梗菜と海老団子のさっと煮 青梗菜と海老団子のさっと煮 野菜炒め豚肉のスタミナ炒め ガんまいの錦糸和え 野菜炒め 大根とあげの煮物 大根とあげの煮物エネルギー エネルギー 260 kcal272 kcal250 kcal261 kcal260 kcal	マカロニの和風たらこ炒め	カリフラワーのカレー風煮	茄子煮	アスパラの和風炒め	金平ごぼう	ブロッコリーとベーコンの煮浸し	じゃが芋の磯炒め
26 (月)27 (火)28 (水)29 (木)30 (金)牛肉と茄子の炒め煮鯖の塩焼き鶏肉の塩だれ炒め煮灰ズキのおろし煮豚肉のスタミナ炒めほうれん草のお浸しキャベツのピーナッツ和えいんげんの和え物ぜんまいの錦糸和え胡瓜とツナの和え物だし巻き玉子焚き合わせ青梗菜と海老団子のさっと煮野菜炒め大根とあげの煮物エネルギー260 kcal272 kcal250 kcal261 kcal260 kcal	エネルギー 263 kcal	253 kcal	288 kcal	277 kcal	268 kcal	262 kcal	283 kcal
牛肉と茄子の炒め煮 ほうれん草のお浸し だし巻き玉子鯖の塩焼き キャベツのピーナッツ和え 青梗菜と海老団子のさっと煮 1272 kcalスズキのおろし煮 ぜんまいの錦糸和え 野菜炒め 250 kcal豚肉のスタミナ炒め 胡瓜とツナの和え物 大根とあげの煮物エネルギー 260 kcal272 kcal250 kcal261 kcal260 kcal	塩分 1.8 g	2.2 g	2.1 g	2.1 g	2.8 g	2.4 g	2.3 g
ほうれん草のお浸しキャベツのピーナッツ和え *だし巻き玉子いんげんの和え物 *青梗菜と海老団子のさっと煮ぜんまいの錦糸和え 野菜炒め胡瓜とツナの和え物 大根とあげの煮物エネルギー260 kcal272 kcal250 kcal261 kcal260 kcal	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30(金)		
だし巻き玉子 焚き合わせ 青梗菜と海老団子のさっと煮 野菜炒め 大根とあげの煮物 エネルギー 260 kcal 272 kcal 250 kcal 261 kcal 260 kcal	牛肉と茄子の炒め煮	鯖の塩焼き	鶏肉の塩だれ炒め煮	スズキのおろし煮	豚肉のスタミナ炒め		
エネルギー 260 kcal 272 kcal 250 kcal 261 kcal 260 kcal	ほうれん草のお浸し	キャベツのピーナッツ和え	いんげんの和え物	ぜんまいの錦糸和え	胡瓜とツナの和え物		
	だし巻き玉子	焚き合わせ	青梗菜と海老団子のさっと煮	野菜炒め	大根とあげの煮物		
塩分 2.2 g 2.4 g 2.2 g 2.2 g	エネルギー 260 kcal	272 kcal	250 kcal	261 kcal	260 kcal		
	塩分 2.2 g	2.4 g	2.2 g	2 g	2.2 g		

*都合により献立を変更することがあります。