

				1 (金)	2 (土)	3 (日)
				鮭の胡麻焼き 青梗菜の和え物 ごぼうと平天の煮物	牛肉のチャプチェ風 春菊の和え物 いんげんとツナの炒め物	鰯のムニエル 胡瓜の和え物 ジャガ芋のバター醤油炒め
				エネルギー 228 kcal 塩分 2.3 g	287 kcal 2.1 g	287 kcal 2 g
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
鶏肉と大根の炒め煮 小松菜ともやしのナムル 五目煮豆	ほっけの味噌煮 白菜のピーナッツ和え 揚げしゅうまい	豚肉の甘辛炒め煮 ピーマンとツナのサラダ アスパラの蟹かまあんかけ	太刀魚の竜田焼き ほうれん草のお浸し 春雨の炒め物	ポトフ風煮 青菜ともやしの和え物 大根と牛肉のトマトクリーム煮	白身魚の幽庵焼き 青梗菜のお浸し 豆腐の昆布マヨ焼き	鶏肉の胡麻味噌炒め煮 春菊の和え物 ひじきの煮物
エネルギー 292 kcal 塩分 2.6 g	292 kcal 2.1 g	270 kcal 2 g	299 kcal 2.2 g	337 kcal 3.5 g	292 kcal 2.7 g	290 kcal 2.4 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
鯖の煮付け 胡瓜の和え物 南瓜と蟹かまの天ぷら	豚肉の中華風炒め 小松菜とツナの和え物 はんぺんのカレー風煮	鯖の山椒焼き ブロッコリーのお浸し もやしとベーコンの炒め物	牛肉のすき焼き風煮 ピーマンとワカメのナムル 青菜と平天の煮浸し	スズキの田楽味噌 春雨の和え物 ほうれん草のさっと煮	親子丼 (具) ごぼうの土佐酢和え キャベツと蟹かまの炒め物	赤魚の揚げ煮 青梗菜の和え物 いんげんのそぼろ炒め
エネルギー 256 kcal 塩分 1.9 g	281 kcal 2.5 g	285 kcal 2.3 g	282 kcal 2.4 g	311 kcal 2.4 g	300 kcal 2.2 g	298 kcal 2.1 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
豚肉のカレー風炒め煮 春菊とツナの和え物 ぜんまいの煮物	メバルの照り焼き 胡瓜の胡麻和え 蕪とウインナーのさっと煮	牛肉とキノコの炒め煮 小松菜の錦糸和え 里芋の生姜あんかけ	鮭の香味焼き 白菜と青菜のお浸し 春巻き	鶏肉とアスパラの炒め煮 ぜんまいのナムル ピーマンと竹輪の煮物	鰯の野菜あんかけ 春菊のくるみ和え 春雨の炒め物	回鍋肉 カリフラワーのオーロラソース 千草焼き
エネルギー 284 kcal 塩分 2.4 g	280 kcal 2.5 g	281 kcal 2.5 g	316 kcal 2.2 g	286 kcal 2.5 g	306 kcal 2.5 g	316 kcal 2 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
ほっけの幽庵焼き 青梗菜と板麩の和え物 茄子とあげの炒め煮	プルコギ風炒め アスパラのピーナッツ和え 春菊とベーコンのさっと煮	太刀魚の胡麻焼き 胡瓜の和え物 ごぼうの磯炒め	そぼろ丼 (具) 小松菜の和え物 ブロッコリーのさっと煮	白身魚のムニエル 和風クリームソース 白菜の和え物 切り干し大根の炒め物とウインナー	ポークチャップ風煮 ピーマンの変わり和え 茄子と平天の煮物	鯖の漬け焼き ほうれん草と彩り豆のお浸し 蕪の味噌バターソース
エネルギー 267 kcal 塩分 2.2 g	285 kcal 2.7 g	296 kcal 2.1 g	259 kcal 2.5 g	300 kcal 2.5 g	307 kcal 2.4 g	284 kcal 2 g

*都合により献立を変更することがあります。