

				1 (金)	2 (土)	3 (日)
				鶏肉と根菜の炒め煮 白菜と青菜の和え物 はんぺんの磯あんかけ	鯖の柚子煮 ピーマンとハムの和え物 カリフラワーのそぼろあんかけ	豚バラと白菜の旨煮 ほうれん草の和え物 海老団子と茄子の炒め物
				エネルギー 261 kcal 塩分 2.3 g	288 kcal 2.4 g	323 kcal 2.3 g
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
鯖の山椒焼き アスパラの胡麻和え キャベツの煮浸し	牛肉と茄子のトマト煮 青梗菜の錦糸和え 蕪と平天の煮物	スズキの磯部パン粉焼き 春菊の和え物 ブロッコリーのさっと煮	鶏肉のオイスターソース炒め煮 胡瓜のナムル 切り干し大根煮	赤魚の生姜煮 小松菜と彩り豆のお浸し 茄子のそぼろ炒め	豚肉と里芋の炒め煮 白菜の青じそドレッシング和え 和風オムレツ	白身フライと野菜炒め ピーマンの変わりり和え 根菜の洋風煮
エネルギー 281 kcal 塩分 2.1 g	285 kcal 2.6 g	299 kcal 2 g	293 kcal 2.5 g	242 kcal 2.2 g	291 kcal 2.2 g	314 kcal 2.3 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
牛肉の甘辛炒め煮 ほうれん草のピーナッツ和え ぜんまいと高野豆腐の煮物	鮭の照り焼き キャベツと青菜の和え物 信田巻き	鶏肉のガリバタ炒め煮 青梗菜の和え物 蕪と竹輪の磯煮	鰯のみぞれあんかけ 春菊の和え物 肉団子のポン酢煮	豚肉の生姜焼き風 胡瓜の胡麻和え ぜんまいとじゃが芋の炒め煮	ほっけの幽庵焼き 小松菜の和え物 がんもの旨煮	牛肉のスタミナ炒め 白菜のサラダ カリフラワーの真砂あんかけ
エネルギー 290 kcal 塩分 2.3 g	306 kcal 2 g	298 kcal 2.3 g	244 kcal 2.2 g	277 kcal 2.2 g	281 kcal 2.7 g	286 kcal 2.5 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
太刀魚の胡麻焼き もやしと青菜のお浸し 茄子のさっと煮	鶏肉の旨煮 ほうれん草と板麩の和え物 アスパラと平天の和風炒め	白身魚の味噌マヨ焼き ごぼうのナムル キャベツのトマト煮	豚肉の塩だれ炒め煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 青梗菜と海老団子の煮物	鯖の漬け焼き ほうれん草の胡麻マスタード和え 大根とウインナーのさっと煮	ハンバーグ オニオンソース 胡瓜とツナのサラダ 蕪の洋風煮	鯖の塩焼き 小松菜の和え物 南瓜のたいたん
エネルギー 306 kcal 塩分 2.2 g	276 kcal 2.5 g	309 kcal 2.2 g	243 kcal 2.6 g	292 kcal 2.5 g	290 kcal 2.2 g	263 kcal 1.8 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
鶏肉のクリーム煮 いんげんの和え物 白菜の土佐炒め	スズキのブイヤベース風煮 ピーマンとぜんまいのナムル 彩り煮豆	豚肉の甘辛炒め煮 マカロニサラダ ほうれん草のさっと煮	赤魚の照り焼き キャベツと青菜のお浸し 焚き合わせ	青椒肉絲 アスパラの和え物 青梗菜とツナのとろとろ煮	メバルの山椒焼き 春菊の和え物 筑前煮	鶏の唐揚げ 胡瓜の和え物 大根のポン酢あんかけ
エネルギー 293 kcal 塩分 2.5 g	295 kcal 2.4 g	269 kcal 1.9 g	250 kcal 2.3 g	254 kcal 2.3 g	260 kcal 2.2 g	285 kcal 1.7 g

*都合により献立を変更することがあります。