

				1 (金)	2 (土)	3 (日)
				ほっけの煮付け 胡瓜の酢の物 なめ茸	炒り鶏 キャベツのさっと煮 ちりめんじゃこ	プレーンオムレツ 蕪のクリーム煮 ピーマンのサラダ
				エネルギー 132 kcal 塩分 1.2 g	126 kcal 1.2 g	101 kcal 1.1 g
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
くずし豆腐 青梗菜のナムル 高菜漬け	はんぺん煮 ほうれん草の和風炒め 南瓜サラダ	炒り鶏 小松菜のお浸し なめこおろし和え	白菜と厚揚げの炒め煮 春菊の和え物 金時豆	ミートボール キャベツの和え物 人参しりしり風	鯖の塩焼き ごぼうの煮物 ゆでほうれん草	牛肉のしぐれ煮 いんげんの和え物 なめ茸
エネルギー 114 kcal 塩分 0.9 g	120 kcal 1.2 g	122 kcal 0.9 g	108 kcal 0.9 g	119 kcal 1 g	136 kcal 0.8 g	132 kcal 1.1 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
春雨の炒め物 アスパラの和え物 長芋煮	蒸し鶏 白菜と青菜の胡麻和え ちりめんじゃこ	海老団子の煮物 キャベツの中華風炒め煮 うぐいす豆	金平ごぼう ほうれん草とツナのさっと煮 しば漬け	ポイルウインナー 大根のクリーム煮 温野菜	豚肉の甘辛炒め 春菊の和え物 人参サラダ	鮭の塩焼き 蕪の煮物 ゆで青菜
エネルギー 114 kcal 塩分 1.1 g	113 kcal 1.2 g	123 kcal 1.1 g	105 kcal 1.2 g	117 kcal 0.7 g	123 kcal 1.1 g	113 kcal 0.9 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
炒り鶏 ピーマンのお浸し なめ茸	マカロニのケチャップ炒め さつま芋煮 たくあん漬け	鯖の煮付け いんげんの炒め物 ゆでほうれん草	高野豆腐のたいたん 胡瓜の和え物 鮭フレーク	はんぺん煮 青梗菜の和風炒め 金時豆	牛肉と白菜の炒め煮 ブロッコリーの和え物 なめこおろし和え	切り干し大根煮 アスパラの炒め物 かに風味かまぼこ
エネルギー 131 kcal 塩分 1.1 g	116 kcal 0.6 g	131 kcal 0.8 g	112 kcal 1 g	106 kcal 1 g	127 kcal 0.9 g	124 kcal 0.9 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
赤魚の漬け焼き キャベツの煮浸し にんじんの和風グラッセ	ポイルウインナー 小松菜の中華風炒め 蕪の煮浸し	平天煮 カリフラワーの甘酢漬け 南瓜のたいたん	豚肉の生姜炒め煮 アスパラの和え物 高菜漬け	プレーンオムレツ ぜんまいのナムル じゃが芋の磯炒め	ひじきの炒り煮 ほうれん草のピーナッツ和え しば漬け	マカロニの和風ソテー ブロッコリーのお浸し ツナ味噌
エネルギー 116 kcal 塩分 0.9 g	123 kcal 1.1 g	121 kcal 1 g	101 kcal 1 g	116 kcal 0.7 g	103 kcal 1.2 g	127 kcal 1.1 g

*都合により献立を変更することがあります。