

				1 (金)	2 (土)	3 (日)
				他人丼 (具) 小松菜のお浸し いんげんの炒め物	鯖の漬け焼き 白菜の塩昆布和え 海老団子とぜんまいの胡麻炒め	メンチカツ 大根のサラダ 彩り煮豆
				エネルギー 286 kcal 塩分 2.4 g	279 kcal 2.5 g	340 kcal 2.6 g
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
スズキの昆布マヨ焼き いんげんの和え物 ほうれん草とウイナーのさっと煮	豚肉のカレー風炒め煮 ひじきと胡瓜の和え物 アスパラのたらこクリーム煮	おでん 青梗菜のピーナッツ和え ぜんまいとツナの炒め煮	牛肉のバーベキューソース 菜の花の胡麻和え 切り干し大根と蟹かまの炒め物	メバルの照り焼き 胡瓜の東寺和え カリフラワーとベーコンのさっと煮	鶏肉のガリバタ炒め煮 小松菜の和え物 はんぺんの磯あんかけ	鮭の揚げ煮 アスパラと筍の和え物 キャベツと豚肉の炒め物
エネルギー 301 kcal 塩分 2.4 g	256 kcal 2.7 g	290 kcal 3.6 g	278 kcal 2.6 g	280 kcal 1.9 g	314 kcal 2.5 g	293 kcal 2 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
豚肉の甘酢炒め ごぼうの土佐和え 蕪と平天の煮物	鱈の和風ムニエル ほうれん草のくるみ和え ブロッコリーと肉団子の煮物	牛肉と茄子の煮物 もやしと青菜の和え物 信田巻き	ほっけの幽庵焼き 青梗菜とぜんまいの呉和え 春雨のそぼろ炒め	鶏肉の治部煮 菜の花の和え物 蕪と竹輪の炒め物	太刀魚の竜田焼き 胡瓜の和え物 高野豆腐の含め煮	豚肉とキノコの炒め煮 ぜんまいのピーナッツ和え 小松菜とがんもの煮物
エネルギー 278 kcal 塩分 2.3 g	283 kcal 2 g	339 kcal 2.1 g	289 kcal 2.3 g	300 kcal 2.5 g	312 kcal 2 g	272 kcal 2.6 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
木の葉丼 (具) もやしとツナの和え物 大根の金平風炒め	牛肉のオイスターソース炒め煮 ピーマンとポテトのサラダ いんげんと平天の煮物	鯖の漬け焼き ほうれん草の和え物 アスパラとウイナーの炒め物	鶏肉の旨煮 キャベツとぜんまいのナムル 蕪の真砂あんかけ	鯖の煮付け 青梗菜の和え物 和風ミートローフ	豚肉とカリフラワーの炒め煮 マカロニの磯和え 菜の花の煮浸し	スズキの胡麻焼き 胡瓜の和え物 茄子の蟹かまあんかけ
エネルギー 243 kcal 塩分 2.7 g	287 kcal 2.4 g	279 kcal 2.7 g	281 kcal 2.5 g	291 kcal 2.4 g	283 kcal 2.1 g	277 kcal 2.4 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
牛肉のスタミナ炒め アスパラの和え物 小松菜とウイナーのさっと煮	赤魚の照り焼き 青菜ともやしの変わり和え 筑前煮	鶏肉のちゃんこ風煮 南瓜の胡麻和え ブロッコリーの和風炒め	メバルの生姜煮 ほうれん草の和え物 千草焼き	豚肉の塩だれ炒め煮 茄子のお浸し マカロニのケチャップ炒め	鮭の塩焼き ひたし豆 青梗菜とベーコンのさっと煮	ビビンバ丼 (具) 菜の花の和え物 いんげんの煮浸し
エネルギー 289 kcal 塩分 2.3 g	292 kcal 2.2 g	293 kcal 2.5 g	229 kcal 2.4 g	284 kcal 2.1 g	295 kcal 2.6 g	285 kcal 2.6 g

*都合により献立を変更することがあります。