

				1 (金)	2 (土)	3 (日)
				鮭の和風ムニエル キャベツと青菜の和え物 カリフラワーとウインナーのさっと煮 エネルギー 280 kcal 塩分 2.6 g	豚肉のオイスターソース炒め煮 青梗菜の和え物 ジャガ芋のバター炒め 253 kcal 2.4 g	鱈の山菜あんかけ 菜の花の和え物 アスパラとベコンの炒め物 276 kcal 2.4 g
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
肉豆腐 胡瓜の和え物 蕪とツナのとろとろ煮 エネルギー 274 kcal 塩分 2.2 g	ほっけの幽庵焼き 小松菜のお浸し ブロッコリーの胡麻そぼろ炒め 282 kcal 2.3 g	鶏の唐揚げ 筍と青菜のナムル 里芋の煮物 314 kcal 1.9 g	太刀魚の煮付け ピーマンともやしの和え物 茄子のポン酢あんかけ 283 kcal 1.9 g	豚肉の生姜焼き風 マカロニサラダ ほうれん草と平天の煮浸し 285 kcal 2.3 g	白身魚のねぎ味噌焼き キャベツのピーナッツ和え さつま芋煮 251 kcal 2.1 g	プルコギ風炒め 青梗菜の和え物 ぜんまいの煮物 261 kcal 2.6 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
鱈の漬け焼き 大根のお浸し 菜の花の玉子焼き エネルギー 257 kcal 塩分 2.3 g	鶏肉と根菜の炒め煮 胡瓜の和え物 いんげんと高野豆腐の煮物 304 kcal 2 g	鯖の生姜煮 アスパラの和え物 小松菜とウインナーの炒め物 285 kcal 2.6 g	回鍋肉 白菜と胡瓜の和え物 揚げしゅうまい 312 kcal 2.3 g	スズキのブイヤベース風煮 大根の磯和え 南瓜とベコンのマヨ醤油炒め 305 kcal 2.3 g	牛肉の甘辛炒め煮 カリフラワーのサラダ ほうれん草のさっと煮 265 kcal 2.1 g	赤魚のムニエル キャベツの変わり和え 蕪の煮物 280 kcal 1.9 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
肉団子のポン酢あんかけ 青梗菜と彩り豆の胡麻和え アスパラと竹輪の炒め物 エネルギー 299 kcal 塩分 2.7 g	メバルの有馬煮 菜の花の信田和え ごぼうと豚肉の甘辛炒め 291 kcal 2.2 g	豚肉の胡麻味噌炒め煮 胡瓜と切り干し大根の和え物 海老団子とブロッコリーの煮物 287 kcal 2.5 g	鮭の塩焼き 小松菜のピーナッツ和え 大根とベコンのさっと煮 233 kcal 2.1 g	牛肉と茄子のトマト煮 白菜と青菜の和え物 はんぺんのゆかり揚げ 319 kcal 2.4 g	鱈の南蛮漬け ごぼうの胡麻和え 焼き合わせ 292 kcal 2.5 g	鶏肉の中華風炒め煮 いんげんの和え物 ほうれん草の煮浸し 254 kcal 2.3 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
ほっけの味噌煮 ぜんまいのタラマヨ和え 南瓜のたいたん エネルギー 280 kcal 塩分 1.7 g	豚バラと白菜の旨煮 青梗菜の和え物 大根と平天の和風炒め 335 kcal 2.4 g	太刀魚の山椒焼き 菜の花の和え物 いんげんと肉団子の煮物 286 kcal 2 g	青椒肉絲 胡瓜と蟹かまのナムル アスパラのさっと煮 264 kcal 2.5 g	白身フライと野菜炒め 小松菜の和え物 蕪のそぼろあんかけ 306 kcal 2.5 g	鶏肉の照り煮 青菜と大根の酢味噌がけ ジャガ芋と竹輪の土佐炒め 293 kcal 2.3 g	鱈の香味ソースがけ カリフラワーのオーロラ和え 揚げだし豆腐 367 kcal 2.3 g

*都合により献立を変更することがあります。