

				1 (金)	2 (土)	3 (日)
				蒸し鶏 大根と青菜のナムル なめ茸	プレーンオムレツ キャベツのトマト煮 茄子の和え物	高野豆腐のたいたん 青梗菜の和風炒め しば漬け
				エネルギー 131 kcal 塩分 1.1 g	114 kcal 1.1 g	118 kcal 1 g
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
竹輪煮 小松菜の和え物 南瓜のたいたん	牛肉とキャベツの煮物 ピーマンの和え物 なめこおろし和え	鮭の塩焼き いんげんとベーコンの煮浸し ゆでほうれん草	くずし豆腐 ブロッコリーの和え物 丸かまぼこ	金平ごぼう 青梗菜の和え物 うぐいす豆	牛肉の甘辛炒め 菜の花のお浸し なめこおろし和え	春雨の炒め物 胡瓜のサラダ ちりめんじゃこ
エネルギー 108 kcal 塩分 1.2 g	121 kcal 1.1 g	119 kcal 1.1 g	109 kcal 1 g	110 kcal 0.8 g	134 kcal 0.9 g	117 kcal 1.2 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
炒り鶏 白菜と青菜のお浸し なめ茸	はんぺん煮 アスパラとツナの炒め物 たくあん漬け	だし巻き玉子 キャベツの煮浸し 鮭フレーク	白身魚の煮付け ピーマンの炒め物 ゆで青菜	ポイルウインナー カリフラワーのクリーム煮 茄子のマリネ	平天煮 青梗菜の中華風炒め 金時豆	蒸し鶏 菜の花のお浸し かに風味かまぼこ
エネルギー 123 kcal 塩分 1.1 g	101 kcal 1.2 g	111 kcal 1.2 g	116 kcal 1 g	129 kcal 0.8 g	116 kcal 1.2 g	110 kcal 0.9 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
くずし豆腐 青梗菜のナムル 高菜漬け	マカロニの和風ソテー 白菜のお浸し ちりめんじゃこ	ごぼうとツナの炒め物 人参サラダ ゆで青菜	豚肉の生姜煮 白菜の和え物 南瓜のたいたん	ほっけの漬け焼き キャベツの煮浸し しば漬け	炒り鶏 アスパラのさっと煮 ゆでほうれん草	はんぺん煮 ピーマンのピーナッツ和え うぐいす豆
エネルギー 114 kcal 塩分 0.9 g	124 kcal 1.1 g	124 kcal 0.8 g	131 kcal 0.8 g	126 kcal 1 g	121 kcal 0.9 g	124 kcal 1.2 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
ミートボール 菜の花の和え物 ゆでブロッコリー	プレーンオムレツ いんげんのさっと煮 人参しりしり風	ひじきの炒り煮 胡瓜の和え物 なめこおろし和え	厚揚げの旨煮 青梗菜の和え物 鮭フレーク	牛肉と白菜の煮物 大根の甘酢漬け ゆで青菜	鯖の塩焼き キャベツの煮浸し たくあん漬け	ポイルウインナー 蕪のクリーム煮 温野菜
エネルギー 110 kcal 塩分 0.8 g	118 kcal 0.9 g	127 kcal 1.2 g	117 kcal 1 g	115 kcal 0.7 g	123 kcal 0.9 g	120 kcal 0.7 g

\*都合により献立を変更することがあります。