

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
		鯖の照り焼き 青梗菜の和え物 ぜんまいの炒め煮	鶏肉のカレー風煮 大根のサラダ 菜の花の和風炒め	スズキのコーンマヨ焼き 胡瓜の和え物 いんげんと肉団子の煮物	豚バラと山菜の旨煮 小松菜の和え物 アスパラの和風炒め	赤魚の酒蒸し 白菜とぜんまいの和え物 さつま芋煮
		エネルギー 278 kcal 塩分 2.3 g	290 kcal 2.4 g	289 kcal 1.8 g	329 kcal 2.3 g	281 kcal 2 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
牛肉のしぐれ煮 蕪のお浸し 春雨と青菜の炒め物	メバルの幽庵焼き ほうれん草の胡麻和え かたろろとベーコンのさっと煮	鶏肉の塩だれ炒め煮 キャベツとツナの和え物 茄子のオランダ煮	鮭の味噌煮 青梗菜の和え物 じゃが芋と豚肉のバター醤油炒め	豚肉の甘辛炒め煮 しろ菜の信田和え 竹輪のポン酢あんかけ	鱈の揚げ煮 胡瓜の酢の物 ブロッコリーとウインナーの和風炒め	牛肉のバーベキューソース 大根のサラダ 小松菜と高野豆腐のさっと煮
エネルギー 264 kcal 塩分 2.3 g	285 kcal 2.7 g	297 kcal 2.1 g	289 kcal 2.1 g	290 kcal 2.3 g	291 kcal 2.5 g	300 kcal 2.6 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
ほっけの漬け焼き ぜんまいの和え物 茄子と蟹かまの天ぷら	親子丼 (具) ピーマンのお浸し 金平ごぼう	太刀魚のおろし煮 いんげんのピーナッツ和え ほうれん草の和風炒め	和風ハンバーグ ぜんまいの青じそドレッシング和え キャベツの煮浸し	白身魚の竜田焼き 青梗菜の東寺和え マカロニの磯炒め	牛肉の胡麻ポン酢炒め煮 いんげんの土佐和え しろ菜とがんもの煮物	鯖の照り焼き 胡瓜の和え物 アスパラと海老団子のさっと煮
エネルギー 253 kcal 塩分 1.8 g	317 kcal 2.2 g	280 kcal 2.4 g	287 kcal 2.5 g	279 kcal 2.6 g	292 kcal 2.3 g	249 kcal 2.5 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
鶏肉のガリバタ炒め煮 小松菜の和え物 ふきと筍の煮物	鯖の煮付け 大根の和え物 白菜とウインナーの和風炒め	豚肉のスタミナ炒め カリフラワ－のサラダ 竹輪の石垣揚げ	スズキのちゃんちゃん焼き風 ほうれん草の和え物 春雨の炒め物	牛肉のオイスターソース炒め煮 アスパラのナムル オープンオムレツ	赤魚の幽庵焼き 青梗菜のお浸し ごぼうと豚肉の甘辛炒め	鶏肉の治部煮 ひじきと青菜の和え物 ブロッコリーの和風炒め
エネルギー 292 kcal 塩分 2.3 g	284 kcal 2.6 g	325 kcal 2.4 g	298 kcal 2.3 g	299 kcal 1.9 g	280 kcal 2.3 g	296 kcal 2.3 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
メバルの生姜煮 胡瓜の和え物 和風ミートロフ味噌バターソース	豚肉の八宝菜風 小松菜の和え物 春巻き	鮭の山椒焼き 白菜と青菜のくるみ和え 焼き合わせ	牛丼 (具) ピーマンのピーナッツ和え いんげんとはんぺんのさっと煮	鱈の和風ムニエル ほうれん草の錦糸和え ぜんまいの胡麻そばろ炒め		
エネルギー 285 kcal 塩分 2.5 g	357 kcal 2 g	316 kcal 2.2 g	300 kcal 2.7 g	281 kcal 2.1 g		

*都合により献立を変更することがあります。