

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
		豚肉の麻婆風炒め 白菜と青菜のお浸し 春巻き	鱈の野菜あんかけ アスパラの和え物 じゃが芋とウイナーのバター炒め	牛肉と蕪の甘辛炒め煮 ごぼうの土佐酢和え ほうれん草の煮浸し	ほっけの漬け焼き キャベツのピーナッツ和え ブロッコリーとベーコンのさっと煮	鶏の唐揚げ 青梗菜のナムル 大根の煮物
		エネルギー 345 kcal 塩分 2.5 g	282 kcal 2.6 g	253 kcal 2.4 g	284 kcal 2.4 g	321 kcal 2.1 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
太刀魚の煮付け しろ菜の和え物 茄子のそぼろ炒め	回鍋肉 胡瓜の和え物 はんぺんの磯部揚げ	白身魚のムニエル 小松菜の和え物 いんげんとウイナーのソテー	牛肉とアスパラの炒め煮 ぜんまいのサラダ 白菜のさっと煮	鱈の照り焼き ピーマンのお浸し 切り干し大根とベーコンの炒め物	鶏肉の香味炒め ほうれん草の和え物 蕪と平天の煮物	鯖の生姜煮 アスパラの胡麻和え キャベツの炒め物
エネルギー 309 kcal 塩分 2.1 g	290 kcal 2.2 g	258 kcal 2.1 g	250 kcal 2.3 g	282 kcal 2.3 g	288 kcal 2.7 g	235 kcal 2.2 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
和風肉団子 春雨とツナの和え物 青梗菜と彩り豆のさっと煮	スズキの香草焼き しろ菜の和え物 大根のバター醤油炒め	青椒肉絲 胡瓜の変わり和え カリフラワーの真砂あんかけ	赤魚の幽庵焼き 茄子のお浸し 小松菜と豚肉の和風炒め	鶏肉の味噌炒め煮 白菜と青菜の和え物 揚げだし豆腐	メバルの煮付け ピーマンと大根の和え物 千草焼き	ポークチャップ風煮 ほうれん草の和え物 ブロッコリーとツナのソテー
エネルギー 343 kcal 塩分 2.6 g	293 kcal 2 g	264 kcal 2.6 g	293 kcal 2.3 g	338 kcal 2.1 g	214 kcal 2.2 g	298 kcal 2.3 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
鮭の山椒焼き キャベツの胡麻和え 蕪の味噌バターソース	牛肉と茄子の旨煮 青梗菜の和え物 肉しゅうまい	鱈の野菜あんかけ しろ菜の錦糸和え 南瓜のそぼろ炒め	鶏肉と根菜の炒め煮 胡瓜の和え物 いんげんのさっと煮	ほっけの塩焼き 小松菜のピーナッツ和え 焚き合わせ	メンチカツ 豆のサラダ 白菜の土佐炒め	太刀魚の南蛮漬け ピーマンと青菜の和え物 蕪の煮物
エネルギー 252 kcal 塩分 2.1 g	314 kcal 2.3 g	300 kcal 2.3 g	245 kcal 2.1 g	275 kcal 2.4 g	352 kcal 2.6 g	317 kcal 2 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
牛肉とトマトのすき焼き風煮 アスパラの信田和え ほうれん草の炒め物	白身魚の照り焼き ぜんまいと蟹かまの胡麻和え キャベツとベーコンの煮浸し	鶏肉の照り煮 青梗菜の和え物 大根の磯炒め	鱈のおろし煮 カリフラワーの胡麻酢和え しろ菜と肉団子の和風炒め	豚肉の生姜焼き風 胡瓜のナムル 茄子と平天の和風炒め		
エネルギー 295 kcal 塩分 2.4 g	286 kcal 2.8 g	259 kcal 2.1 g	283 kcal 2.3 g	288 kcal 2.5 g		

*都合により献立を変更することがあります。