

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
		ほっけの漬け焼き 大根の煮物 高菜漬け	牛肉のしぐれ煮 茄子のさっと煮 なめこおろし和え	春雨の炒め物 しろ菜のお浸し うぐいす豆	蒸し鶏 アスパラのナムル なめ茸	だし巻き玉子 キャベツの煮浸し 鮭フレーク
		エネルギー 127 kcal 塩分 1.1 g	134 kcal 1 g	120 kcal 0.8 g	123 kcal 1.1 g	110 kcal 1.2 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
ポイルウインナー カリフラワーのトマト煮 青梗菜の和え物	くずし豆腐 いんげんの胡麻和え ちりめんじゃこ	豚肉の甘辛炒め ピーマンのお浸し ふかし芋 (さつま芋)	鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し たくあん漬け	ミートボール 白菜の和え物 人参しりしり風	マカロニの和風ソテー しろ菜の和え物 ツナ味噌	炒り鶏 ごぼうの土佐酢和え しば漬け
エネルギー 116 kcal 塩分 1 g	112 kcal 1.1 g	130 kcal 0.7 g	122 kcal 0.9 g	116 kcal 1 g	118 kcal 1.1 g	130 kcal 1 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
竹輪煮 胡瓜の和え物 じゃが芋の磯炒め	牛肉とキャベツの煮物 青梗菜の和え物 ゆでブロッコリー	厚揚げの旨煮 アスパラの和え物 なめ茸	蒸し鶏 白菜と青菜のナムル かに風味かまぼこ	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	ポイルウインナー キャベツのクリーム煮 胡瓜の和え物	切り干し大根煮 ピーマンの和え物 ちりめんじゃこ
エネルギー 109 kcal 塩分 1.3 g	116 kcal 0.9 g	106 kcal 1.1 g	117 kcal 0.9 g	119 kcal 1.1 g	117 kcal 1 g	117 kcal 1.2 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
ひじきの炒り煮 しろ菜の和え物 うぐいす豆	はんぺん煮 ほうれん草とツナの炒め物 高菜漬け	豆腐と青菜のチャンプル ブロッコリーの和え物 かに風味かまぼこ	がんと椎茸の旨煮 青梗菜の和え物 鮭フレーク	豚肉と茄子の甘辛煮 胡瓜の和え物 なめこおろし和え	白身魚の漬け焼き ピーマンのお浸し にんじんの和風グラッセ	春雨の炒め物 アスパラの和え物 長芋煮
エネルギー 131 kcal 塩分 1 g	113 kcal 1.3 g	111 kcal 1 g	110 kcal 1.1 g	108 kcal 1.2 g	114 kcal 1 g	117 kcal 1.1 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
炒り鶏 キャベツの煮浸し たくあん漬け	だし巻き玉子 しろ菜の煮浸し ツナ味噌	金平ごぼう 胡瓜の和え物 金時豆	じゃが芋とハムの磯炒め 小松菜のナムル なめ茸	竹輪煮 青梗菜の和え物 南瓜のたいたん		
エネルギー 121 kcal 塩分 0.9 g	115 kcal 1.2 g	113 kcal 0.8 g	121 kcal 1.2 g	119 kcal 1.2 g		

*都合により献立を変更することがあります。