						1 (日)
						回鍋肉 胡瓜の和え物 春巻き エネルギー 341 kcal 塩分 2 g
2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
メバルの山椒焼き 白菜と青菜の梅肉がけ 里芋の利休煮 エネルギー 247 kcal 塩分 2 g	牛肉とアスパラの炒め煮 ほうれん草の変わり和え ぜんまいとツナの煮物 エネルギー 295 kcal 塩分 2.2 g	鮭の漬け焼き ピーマンのピーナッツ和え 海老団子と青菜の煮浸し エネルギー 231 kcal 塩分 2.4 g	鶏の唐揚げ 白菜と青菜の和え物 大根のとろとろ煮 エネルギー 283 kcal 塩分 2.2 g	鱈の南蛮漬け しろ菜の和え物 金平ごぼう エネルギー 245 kcal 塩分 2.2 g	ポークチャップ風煮 ぜんまいとツナのサラダ ほうれん草の炒め物 エネルギー 300 kcal 塩分 2.4 g	ほっけの胡麻焼き 小松菜の和え物 いんげんとベーコンのさっと煮 エネルギー 278 kcal 塩分 2.6 g
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)
牛肉の和風香味炒め 白菜のお浸し はんべんの磯部揚げ エネルギー 314 kcal 塩分 2.2 g	シイラの照り焼き 南瓜とひじきの和え物 青梗菜とウイナーのさっと煮 エネルギー 302 kcal 塩分 2.6 g	鶏肉の旨煮 キャベツの酢の物 茄子と平天の和風炒め エネルギー 291 kcal 塩分 2.5 g	白身魚の中華風あんかけ しろ菜のピーナッツ和え マカロニの味噌バター炒め エネルギー 307 kcal 塩分 2.7 g	豚肉の塩だれ炒め煮 胡瓜の和え物 里芋の煮物 エネルギー 263 kcal 塩分 2.2 g	鱈の田楽味噌 キャベツと青菜の胡麻和え 大根のそぼろ炒め エネルギー 307 kcal 塩分 2.2 g	青椒肉絲 青梗菜とツナの和え物 茄子のさっと煮 エネルギー 291 kcal 塩分 2.3 g
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)
コロッケと玉子焼き ごぼうのサラダ 小松菜の煮浸し エネルギー 336 kcal 塩分 2.2 g	鶏肉のスタミナ炒め いんげんの和え物 ニラと竹輪の煮物 エネルギー 266 kcal 塩分 2.3 g	銀ひらすの味噌煮 しろ菜の胡麻和え ぜんまいの炒め煮 エネルギー 231 kcal 塩分 2.4 g	豚肉の梅肉ソースがけ ほうれん草と蟹かまの和え物 ピーマンの炒め物 エネルギー 232 kcal 塩分 2.2 g	赤魚の山椒焼き 小松菜とムシの変わり和え 豆腐の真砂あんかけ エネルギー 297 kcal 塩分 2.5 g	牛肉の旨塩炒め煮 ごぼうの土佐和え 白菜と青菜の煮浸し エネルギー 266 kcal 塩分 2.5 g	海老カツ キャベツのお浸し 人参と蒸し鶏の和風炒め エネルギー 288 kcal 塩分 2.2 g
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)
鶏肉の胡麻味噌炒め煮 青梗菜の和え物 いんげんとツナのさっと煮 エネルギー 297 kcal 塩分 2.2 g	鮭の揚げ煮 カリフラワーの酢の物 しろ菜と豚肉の炒め物 エネルギー 311 kcal 塩分 2.1 g	豚肉の麻婆風炒め 胡瓜のサラダ じゃが芋の煮物 エネルギー 300 kcal 塩分 2.6 g	鯖の胡麻焼き 茄子の揚げ浸し 青梗菜の炒め物 エネルギー 279 kcal 塩分 2.3 g	牛肉の甘辛炒め煮 ほうれん草の和え物 焼き合わせ エネルギー 290 kcal 塩分 2.5 g	ほっけの照り焼き 小松菜の信田和え 肉団子の甘酢だれ エネルギー 291 kcal 塩分 2.3 g	鶏肉と野菜のめんつゆ煮 白菜と青菜のピーナッツ和え 切り干し大根の炒め物 エネルギー 274 kcal 塩分 2 g
30 (月)						
シイラのポン酢あんかけ しろ菜の和え物 さつま芋の煮物 エネルギー 245 kcal 塩分 1.6 g						

*都合により献立を変更することがあります。