

						1 (日)
						白身魚の照り焼き 分葱の東寺和え マカロニの磯炒め
						エネルギー 237 kcal 塩分 2.7 g
2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
鶏肉の旨煮 ひたし豆 小松菜と竹輪の炒め物	鯖の味噌煮 しろ菜の和え物 茄子のそぼろ炒め	豚肉の生姜焼き風 いんげんの和え物 高野豆腐の含め煮	鯖の塩焼き ブロッコリーの胡麻和え 青梗菜とウインナーの和風炒め	牛肉と茄子の甘辛炒め煮 胡瓜の信田和え 平天とヤングコーンの煮物	銀ひらすの幽庵焼き キャベツと青菜のピーナッツ和え 和風ミートローフ	鶏肉の照り煮 青梗菜のくるみ和え アスパラと竹輪の炒め物
エネルギー 284 kcal 塩分 2.6 g	266 kcal 2.1 g	293 kcal 1.9 g	285 kcal 2.3 g	295 kcal 2.5 g	308 kcal 2.7 g	301 kcal 2.6 g
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)
衣笠丼 (具) しろ菜の和え物 焚き合わせ	豚肉のプルコギ風炒め 小松菜のナムル 蟹かまとブロッコリーの天ぷら	メバルの山椒焼き 白菜と青菜の変わり and え 根菜煮	牛肉のオイスターソース炒め煮 アスパラと蒸し鶏のサラダ ほうれん草のさっと煮	鮭の漬け焼き 小松菜の錦糸和え ごぼうと牛肉のソース煮	鶏肉の治部煮 人参とピーマンの酢の物 ニラとぜんまいの炒め物	鰯の和風ムニエル しろ菜と蟹かまのピーナッツ和え 厚揚げの旨煮
エネルギー 275 kcal 塩分 2.5 g	329 kcal 2.2 g	272 kcal 2.3 g	278 kcal 2.1 g	299 kcal 2.6 g	278 kcal 2.4 g	272 kcal 2.4 g
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)
豚バラと大根の旨煮 ほうれん草の和え物 かたまりと平天の炒め物	ほっけの胡麻焼き 白菜と青菜のお浸し 冬瓜とウインナーのバター醤油炒め	和風ハンバーグ 胡瓜のピーナッツ和え 茄子のさっと煮	太刀魚の照り焼き いんげんのお浸し 千草焼き	鶏肉のがめ煮 青梗菜の和え物 春雨とブロッコリーの炒め物	白身魚の味噌マヨ焼き しろ菜の和え物 里芋の利休煮	豚肉と大豆の沖縄風煮 小松菜の和え物 冬瓜の生姜あんかけ
エネルギー 311 kcal 塩分 2.4 g	286 kcal 2.3 g	310 kcal 2.7 g	306 kcal 2.3 g	313 kcal 2.4 g	319 kcal 2.1 g	318 kcal 2.1 g
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)
鯖の竜田焼き ニラと胡瓜の和え物 春巻き	牛肉のしぐれ煮 アスパラの和え物 ほうれん草の和風炒め	白身の磯部フライと野菜炒め マカロニのゆかり和え ぜんまいと青菜の煮物	鶏肉のガリバタ炒め煮 小松菜の和え物 南瓜のたいたん	銀ひらすの有馬煮 しろ菜のお浸し 揚げしゅうまい	ルーローハン風豚丼 (具) キャベツのナムル ブロッコリーのさっと煮	赤魚の山椒焼き 青梗菜の胡麻和え 海老団子とオクラの天ぷら
エネルギー 310 kcal 塩分 1.8 g	290 kcal 2.1 g	324 kcal 2.6 g	337 kcal 1.8 g	290 kcal 2.2 g	324 kcal 2.8 g	290 kcal 2.1 g
30 (月)						
牛肉のバーベキューソース 青菜と胡瓜の錦糸和え アスパラとピーコーンのさっと煮						
エネルギー 282 kcal 塩分 2.8 g						

*都合により献立を変更することがあります。