

						1 (日)
						高野豆腐のたいたん 小松菜の胡麻和え ちりめんじゃこ
						エネルギー 109 kcal 塩分 1.1 g
2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し たくあん漬	ブレンオムレツ ブロッコリーの炒め物 キャベツのサラダ	蒸し鶏 小松菜のお浸し 塩昆布	はんぺん煮 ピーマンのナムル 玉葱の甘酢漬	豚肉と白菜の炒め物 アスパラの和え物 なめ茸	鱈の塩焼き 青梗菜の和え物 長芋煮	春雨の炒め物 胡瓜の和え物 鮭フレーク
エネルギー 109 kcal 塩分 1.2 g	115 kcal 0.9 g	116 kcal 1.2 g	108 kcal 1.1 g	101 kcal 1.2 g	111 kcal 1 g	114 kcal 0.9 g
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)
大根とツナの中華風煮 さつま芋のサラダ ゆで青菜	炒り鶏 いんげんの和え物 高菜漬	彩り玉子 しろ菜のお浸し 金時豆	ミートボール 小松菜の和え物 温野菜	海老団子の煮物 キャベツの炒め物 にんじんの和風グラッセ	牛肉の甘辛煮 白菜の和え物 しば漬	赤魚の煮付け アスパラの胡麻和え 大根の甘酢漬
エネルギー 120 kcal 塩分 0.6 g	113 kcal 1 g	109 kcal 1.1 g	111 kcal 1.1 g	105 kcal 1.1 g	111 kcal 1.2 g	109 kcal 1.2 g
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)
鶏肉のさっぱり煮 青梗菜のピーナッツ和え かに風味かまぼこ	くずし豆腐 ピーマンのおかか和え ちりめんじゃこ	マカロニのケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 キャベツのマリネ	ひじきの炒り煮 しろ菜のナムル 鮭フレーク	ポイルウインナー 茄子の揚げ浸し 玉葱サラダ	平天煮 人参しりしり風 ゆでほうれん草	蒸し鶏 白菜と青菜の和え物 なめ茸
エネルギー 113 kcal 塩分 0.9 g	110 kcal 1.1 g	112 kcal 0.9 g	116 kcal 1.2 g	122 kcal 0.9 g	104 kcal 1 g	105 kcal 1.1 g
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)
ほっけの漬け焼き 南瓜の煮物 なめこおろし和え	豚肉の甘辛炒め 小松菜のお浸し しば漬	切り干し大根煮 青梗菜の和え物 ツナ味噌	豆腐と青菜のチャンプル いんげんの和え物 なめ茸	メバルの照り焼き キャベツと青菜の煮浸し たくあん漬	炒り鶏 茄子煮 胡瓜の和え物	厚揚げの旨煮 小松菜とツナの和え物 高菜漬
エネルギー 124 kcal 塩分 0.6 g	104 kcal 1 g	122 kcal 1 g	108 kcal 1.1 g	107 kcal 1 g	126 kcal 1 g	116 kcal 1.1 g
30 (月)						
金平ごぼう 白菜の和え物 うぐいす豆						
エネルギー 120 kcal 塩分 0.8 g						

*都合により献立を変更することがあります。