

				1 (金)	2 (土)	3 (日)
				親子丼 (具) 白菜の酢の物 大根の磯炒め	鯖の煮付け しろ菜の和え物 茄子とピーナの塩バター炒め	豚肉の麻婆風炒め 人参といんげんのナムル ほうれん草と平天のさっと煮
				エネルギー 294 kcal 塩分 2.3 g	293 kcal 2.5 g	280 kcal 2.7 g
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
鯖の山椒焼き 白菜の和え物 海老団子とオクラの天ぷら	牛肉の甘辛炒め煮 胡瓜の和え物 高野豆腐の含め煮	銀ひらすの漬け焼き キャベツのピーナッツ和え 茄子のそぼろ炒め	鶏肉の梅肉ソースがけ 青梗菜の和え物 ひじきと大豆の炒め煮	赤魚のおろし煮 冬瓜の冷やし鉢 しろ菜とウインナーの和風炒め	豚肉のカレー風炒め煮 ぜんまいのくるみ和え 小松菜の煮浸し	メバルの胡麻焼き 白菜と青菜の和え物 さつま芋の煮物
エネルギー 341 kcal 塩分 2 g	300 kcal 2.1 g	283 kcal 2.1 g	300 kcal 2.6 g	227 kcal 2.2 g	280 kcal 2.4 g	302 kcal 1.9 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
和風ハンバーグ アスパラの和え物 ほうれん草と平天の炒め物	鮭の照り焼き キャベツの和え物 ごぼうと牛肉のソース煮	三色丼 (具) 小松菜の和え物 ぜんまいの炒め煮	鰯の揚げ煮 しろ菜の胡麻和え アスパラの塩バター炒め	豚肉の生姜焼き風 ズッキーニのサラダ 春雨と青菜の炒め物	ほっけの塩焼き 青梗菜のお浸し 南瓜と豚肉の和風炒め	牛肉のバーベキューソース 胡瓜と蒸し鶏の変わり和え 冬瓜と平天のさっと煮
エネルギー 281 kcal 塩分 2.7 g	297 kcal 2.1 g	290 kcal 2.6 g	283 kcal 2.5 g	282 kcal 2.2 g	282 kcal 1.9 g	277 kcal 2.4 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
太刀魚の幽庵焼き いんげんのピーナッツ和え はんぺんの磯あんかけ	メンチカツ 青梗菜の和え物 ブロッコリーと蟹かまの玉子焼き	白身魚のコーンマヨ焼き しろ菜のお浸し じゃが芋とピーナのバター醤油炒め	豚肉の胡麻味噌炒め煮 小松菜の和え物 夏野菜の煮浸し	鯖の山椒焼き 白菜と胡瓜の信田和え 里芋の真砂あんかけ	牛肉のオイスターソース炒め煮 アスパラの東寺和え ほうれん草とピーナのさっと煮	鯖の漬け焼き ぜんまいの和え物 肉団子と青菜の煮物
エネルギー 293 kcal 塩分 2.7 g	349 kcal 2.7 g	325 kcal 2.3 g	257 kcal 2.4 g	283 kcal 2.6 g	275 kcal 2.4 g	281 kcal 2.5 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
鶏肉のガリパタ炒め煮 白菜と青菜の和え物 茄子のさっと煮	銀ひらすの有馬煮 しろ菜の和え物 マカロニと蒸し鶏の炒め物	豚肉と大豆の沖縄風煮 ほうれん草の和え物 ズッキーニと蟹かまの炒め物	赤魚の胡麻焼き 白菜のお浸し だし巻き玉子	焼肉風炒め 胡瓜の酢の物 いんげんとツナの炒め物	メバルの照り焼き 人参のピーナッツ和え かりんとうとウインナーのさっと煮	鮭のちゃんちゃん焼き風 切り干し大根の和え物 青梗菜の和風炒め
エネルギー 293 kcal 塩分 2.4 g	290 kcal 2.4 g	306 kcal 2.4 g	268 kcal 2.3 g	304 kcal 2.8 g	281 kcal 2.2 g	288 kcal 2.1 g

*都合により献立を変更することがあります。