

				1 (金)	2 (土)	3 (日)
				メバルの胡麻焼き キャベツのお浸し いんげんとウイナーの和風炒め	牛肉のバーベキューソース ぜんまいと蒸し鶏のサラダ 青梗菜のさっと煮	鮭の照り焼き 小松菜の信田和え かたろとツナのとろとろ煮
				エネルギー 280 kcal 塩分 2.6 g	285 kcal 2.5 g	258 kcal 2.1 g
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
鶏肉と冬瓜のさっぱり煮 青菜とキャベツの和え物 切り干し大根とハムの炒め物	鱈の生姜あんかけ ごぼうの塩昆布和え しろ菜と豚肉の和風炒め	豚肉の塩だれ炒め煮 ほうれん草の土佐和え ぜんまいとがんもの煮物	ほっけの塩焼き 小松菜の胡麻和え マカロニの味噌バター炒め	牛肉のしぐれ煮 白菜と胡瓜の和え物 はんぺんの石垣揚げ	シイラの磯マヨ焼き ピーマンの和え物 里芋の煮物	鶏の唐揚げ 茄子のポン酢和え 青梗菜のさっと煮
エネルギー 285 kcal 塩分 2.4 g	278 kcal 2.6 g	289 kcal 2.6 g	268 kcal 2.3 g	311 kcal 2.1 g	284 kcal 2.3 g	281 kcal 2.1 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
白身魚の有馬煮 しろ菜の信田和え いんげんと牛肉の塩バター炒め	ポークチャップ風煮 胡瓜と蟹かまのサラダ ブロッコリーのさっと煮	鯖の山椒焼き 青梗菜と蒸し鶏の変わり和え 冬瓜と厚揚げの煮物	青椒肉絲 ほうれん草のピナツツ和え 茄子とウイナーのさっと煮	鯖の漬け焼き ごぼうの梅肉和え 小松菜の煮浸し	鶏肉のスタミナ炒め 白菜のナムル いんげんのさっと煮	銀ひらすの味噌煮 ぜんまいの胡麻和え しろ菜とベーコンの炒め物
エネルギー 284 kcal 塩分 2.2 g	277 kcal 2.5 g	280 kcal 2.1 g	293 kcal 2.5 g	263 kcal 2 g	291 kcal 2.4 g	286 kcal 2.4 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
豚肉の和風香味炒め ピーマンの酢の物 青菜と高野豆腐の煮物	赤魚の胡麻焼き 小松菜の和え物 筑前煮	牛肉と茄子の炒め煮 白菜の酢の物 金平ごぼう	メバルの南蛮漬け 青梗菜の和え物 ぜんまいの炒め煮	鶏肉の照り煮 キャベツと青菜のピナツツ和え いんげんとツナの炒め物	海老カツとオムレツ しろ菜の和え物 彩り煮豆	豚肉の甘辛炒め煮 胡瓜のナムル 南瓜とズッキーニのさっと煮
エネルギー 265 kcal 塩分 2.1 g	289 kcal 2.2 g	311 kcal 2.5 g	242 kcal 2.1 g	282 kcal 2.2 g	284 kcal 2.5 g	254 kcal 2.1 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
鱈のムニエル 人参のサラダ 冬瓜とウイナーの洋風煮	牛肉の旨塩炒め煮 青梗菜の和え物 焚き合わせ	白身フライと野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え 小松菜とツナの煮浸し	肉団子と野菜の煮物 青菜とキャベツの和え物 アスパラの味噌バターソース	シイラの野菜あんかけ 茄子の生姜和え しろ菜と豚肉の炒め物	回鍋肉 ほうれん草の錦糸和え 冬瓜と海老団子の煮物	肉じゃが煮 小松菜の変わり和え いんげんの煮浸し
エネルギー 287 kcal 塩分 1.8 g	291 kcal 2.7 g	340 kcal 2.6 g	291 kcal 2.6 g	268 kcal 2.1 g	272 kcal 2.5 g	291 kcal 2.1 g

\*都合により献立を変更することがあります。