

				1 (金)	2 (土)	3 (日)
				春雨の炒め物 ほうれん草のお浸し ツナ味噌	鰯の塩焼き 胡瓜の和え物 長芋煮	炒り鶏 アスパラのお浸し 高菜漬け
				エネルギー 117 kcal 塩分 0.9 g	112 kcal 1 g	115 kcal 1 g
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
チリコンカン しろ菜の炒め物 茄子のコンソメ煮	ポイルウインナー 小松菜のナムル 温野菜	だし巻き玉子 青梗菜のお浸し かに風味かまぼこ	牛肉と白菜の甘辛煮 アスパラの和え物 たくあん漬け	野菜炒め ブロッコリーのお浸し ちりめんじゃこ	鶏肉の甘辛煮 ほうれん草の和え物 なめこおろし和え	ほっけの漬け焼き ピーマンの和え物 玉葱の甘酢漬け
エネルギー 117 kcal 塩分 1.2 g	117 kcal 0.7 g	109 kcal 1 g	103 kcal 0.9 g	107 kcal 1.1 g	120 kcal 1 g	109 kcal 0.8 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
切り干し大根煮 小松菜の和え物 ツナ味噌	春雨の炒め物 しろ菜のお浸し なめ茸	海老団子の煮物 白菜の炒め物 にんじんの和風グラッセ	メバルの照り焼き キャベツの和え物 金時豆	蒸し鶏 青梗菜のお浸し 塩昆布	プレーンオムレツ 茄子のトマト煮 アスパラの和え物	豚肉の甘辛炒め 大根の煮物 高菜漬け
エネルギー 106 kcal 塩分 1 g	101 kcal 1.1 g	101 kcal 1.1 g	120 kcal 0.9 g	115 kcal 1.2 g	110 kcal 1.1 g	100 kcal 1.1 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
鱈の煮付け 白菜の和え物 うぐいす豆	牛肉の甘辛煮 胡瓜の和え物 玉葱サラダ	ポイルウインナー アスパラの炒め物 ゆでほうれん草	厚揚げの旨煮 人参のナムル しば漬け	豆腐と青菜のチャンプル ブロッコリーの和え物 鮭フレーク	マカロニのケチャップ炒め ごぼうサラダ 冬瓜のコンソメ煮	はんぺん煮 いんげんの和風炒め ゆで青菜
エネルギー 108 kcal 塩分 0.9 g	128 kcal 0.9 g	107 kcal 0.7 g	112 kcal 1 g	128 kcal 1 g	113 kcal 0.9 g	115 kcal 0.9 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
豚肉とかつおの炒め煮 青梗菜のピリナッツ和え かに風味かまぼこ	鰯の塩焼き キャベツの煮浸し 長芋煮	鶏肉の甘辛煮 胡瓜の和え物 なめこおろし和え	ジャーマンポテト 小松菜の胡麻和え ちりめんじゃこ	ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し たくあん漬け	高野豆腐のたいたん 青梗菜の和風炒め 塩昆布	ミートボール 人参しりしり風 なめ茸
エネルギー 108 kcal 塩分 0.9 g	116 kcal 1 g	118 kcal 1 g	104 kcal 1.4 g	101 kcal 1.1 g	116 kcal 1.1 g	122 kcal 1.1 g

*都合により献立を変更することがあります。