

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
		鯛の塩焼き しろ菜の和え物 昆布巻き・紅白なます 有頭海老・伊達巻き	鯛の照り焼き ほうれん草の東寺和え 松風焼き・黒豆煮 紅白かまぼこ	海老フライとハンバーグ キャベツのサラダ いんげんのさっと煮 くわい煮	鮭の照り焼き 白菜と青菜の胡麻和え ぜんまいの炒め煮	豚肉とアスパラの炒め煮 マカロニサラダ ピーマンとキャベツのさっと煮
		エネルギー 222 kcal 塩分 2.7 g	316 kcal 2.3 g	269 kcal 2.6 g	251 kcal 2.5 g	283 kcal 1.9 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
鶏肉の胡麻味噌炒め煮 青梗菜の和え物 さつま芋の煮物	鯖の生姜煮 しろ菜の和え物 ごぼうと豚肉の和風炒め	和風ハンバーグ 胡瓜の酢の物 春菊と高野豆腐の煮物	スズキの味噌マヨ焼き いんげんの和え物 青梗菜とハムのさっと煮	牛肉とトマトのすき焼き風煮 ほうれん草の和え物 かひらりとツナの炒め物	赤魚の漬け焼き 小松菜のピーナッツ和え ピーマンのさっと煮	鶏の唐揚げ 白菜の和え物 茄子の南蛮漬け
エネルギー 313 kcal 塩分 1.8 g	291 kcal 2.3 g	311 kcal 2.8 g	283 kcal 2.5 g	280 kcal 2.3 g	277 kcal 2.4 g	325 kcal 1.9 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
メバルの有馬煮 アスパラの和え物 しろ菜とベーコンの炒め物	豚肉と野菜の味噌炒め煮 ほうれん草と板麩のお浸し はんぺんの磯部揚げ	鮭の胡麻焼き 小松菜のお浸し じゃがバターコーン炒め	青椒肉絲 白菜のナムル 茄子煮	ほっけの照り焼き 青梗菜のピーナッツ和え 蕪の真砂あんかけ	チキンチャップ風煮 キャベツとハムのサラダ いんげんのソテー	白身フライと野菜炒め ぜんまいと蒸し鶏の変わり和え しろ菜のさっと煮
エネルギー 208 kcal 塩分 2.5 g	287 kcal 2.3 g	294 kcal 2 g	270 kcal 2.5 g	222 kcal 2.3 g	330 kcal 2.1 g	307 kcal 2.4 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
豚バラと白菜の旨煮 胡瓜の和え物 ピーマンと平天の炒め物	太刀魚の塩焼き 春菊の和え物 五目煮豆	メバルのみぞれ煮 青梗菜の胡麻和え 千草焼き	白身魚の和風ムニエル 小松菜の和え物 ぜんまいと海老団子の炒め煮	鶏肉の照り煮 キャベツと青菜のお浸し 豆腐の田楽味噌	鯖の煮付け しろ菜の和え物 揚げしゅうまい	豚肉の塩だれ炒め煮 ピーマンとツナのナムル ほうれん草の煮浸し
エネルギー 325 kcal 塩分 2.6 g	267 kcal 2.5 g	275 kcal 2.7 g	232 kcal 2.2 g	325 kcal 1.9 g	291 kcal 2.3 g	277 kcal 2.3 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
鯖の山椒焼き 小松菜の信田和え 蕪の磯あんかけ	牛肉の甘辛炒め煮 白菜と胡瓜のピーナッツ和え アスパラと平天の煮物	スズキの漬け焼き キャベツのオーロラ和え ブロッコリーとベーコンのさっと煮	鶏肉のがめ煮 春雨の和え物 青梗菜の和風炒め	赤魚の山菜あんかけ しろ菜の胡麻和え 焚き合わせ		
エネルギー 297 kcal 塩分 2 g	281 kcal 2.6 g	287 kcal 2.3 g	318 kcal 2.5 g	263 kcal 2.4 g		

*都合により献立を変更することがあります。