

	日				月				火 1日				水 2日				木 3日				金 4日				土 5日											
昼食									梅しそチキンロール 小松菜とアスパラのソテー さつま芋甘露煮 フルーツ 野菜ハイカラ煮 糸こんにゃくのそぼろ和え 漬物				キャベツのクリーム煮 山芋短冊揚げ フルーツ 蓮根としめじの金平 カニコーンサラダ 漬物				エビフライ 山菜スパ トマト ひなごし 冬瓜枝豆あかけ 青梗菜酢味噌和え 漬物				和菜メンチカツ 玉ねぎのオムレツ炒め ポイルブロッコリー フルーツ 若じゃが煮 オクラとなめこの和え物 漬物				あじ漬焼き 白菜レモン和え たけのこしゅうまい フルーツ 卵とじ がんもと人参煮 漬物											
									エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩								
									284	9.6	9.6	2.3	292	8.9	11.3	2.7	287	9.3	8.3	1.7	300	9.7	13.2	2.5	286	20.4	10.7	2.2								
	6日				7日				8日				9日				10日				11日				12日											
昼食	牛肉スタミナ焼き うずまきポテ フルーツ 春雨中華 春菊のお浸し 漬物				照焼きチキン 人参とエビ炒め ポイルカリフラワー フルーツ パンプキンサラダ 法蓮草土佐和え 漬物				鱈の味噌粕焼き 菜の花の和え物 ちくわの磯辺揚げ フルーツ ひじきの煮物 三度豆ピリ辛和え 漬物				菜の花コロッセ 中華コーンソテー かぶ白煮 フルーツ 卵の花 オクラとシラスの和え物 漬物				油淋鶏 中華炒め物 フルーツ ぜんまいナムル じゃが芋の煮物 漬物				炊き合わせ たれ付き肉団子 フルーツ かき揚げとチーズのサラダ 蓮根ピリ辛煮 漬物				白身フライ きのこソテー ポイルブロッコリー フルーツ なべしぎ 白菜のり和え 漬物											
									289	7.2	14.8	1.4	297	17	13	1.9	287	17.7	13.3	2	295	8.1	11.4	2.2	298	14.5	15.9	2.7	281	11.1	14.2	1.8	283	10.3	13.7	2.2
	13日				14日				15日				16日				17日				18日				19日											
昼食	アスパラベーコンかつ 人参とピーマンの和え炒め 和風だし巻き フルーツ 大根なめこあん 三度豆の土佐和え 漬物				鮭の幽庵焼き 山菜ソテー ささみ磯辺フライ フルーツ マカロニサラダ 小松菜わさび醤油和え 漬物				ロースハムとそら豆の彩りフライ ピザソテー みそ味つくね フルーツ 根菜の甘辛煮 ブロッコリー和え 漬物				八宝菜 7種の具材春巻き 杏仁豆腐 青梗菜とハムの炒め物 ナスの鯉醤油和え 漬物				エビ天ぷら さつまいもの天ぷら トリ天 オクラ天ぷら 天つゆ ピリ辛牛蒡 菜の花ごま和え 漬物				牛肉の生姜煮 カニしぐれフライ フルーツ 法蓮草ともやしの青しそドレ和え 豆乳がんも煮 三度豆煮 漬物				煮込みハンバーグ 南瓜バター フルーツ 冬瓜ごった煮 かき揚げ生姜醤油和え 漬物											
									292	9.6	15.6	1.7	287	18.2	9.9	2	300	13.5	11.9	1.7	299	13.1	13.3	2.5	297	10.3	13.6	1.6	281	11.7	15.8	1.7	285	12.4	10.5	2.1
	20日				21日				22日				23日				24日				25日				26日											
昼食	鶏じゃが エビカツ フルーツ インドウとジャガイロのスパイシー炒め じゃこ酢 漬物				イカ天チリソースかけ ポイルキャベツ ブロッコリー和え物 フルーツ じゃが芋ソテー炒め 菜の花辛子和え 漬物				肉団子と野菜の煮物 おからポテ フルーツ さつま芋サラダ わかめ酢 漬物				鮭の味噌マヨ焼き 菜の花のアモンド和え エビ鹿の子揚げ フルーツ ぜんまい中華和え 花形さつま 漬物				牛肉のどて煮風 コーン天 フルーツ 小松菜のナムル さつま芋甘露煮 漬物				赤魚の塩こうじ焼き 法蓮草浸し 貝柱フライ フルーツ 筑前煮風 キャベツ塩昆布和え 漬物				すき焼き風煮 椎茸煮 花かまぼこ フルーツ 野菜コロッセ グリーンカール 小松菜の胡麻和え 漬物											
									292	9.5	13.6	1.5	300	12.1	13.8	1.6	289	10.7	10	2.4	286	18.9	12.5	1.7	296	7.5	13	1.5	285	15.5	12.5	2.1	289	9.7	13.1	1.7
	27日				28日				29日				30日				31日																			
昼食	照り焼き豆腐ハンバーグ ビーフソテー 磯辺ロール フルーツ シュリンプサラダ ブロッコリー和風和え 漬物				牛肉甘辛煮 がんもとふきの煮物 フルーツ 明太ポテトサラダ 青梗菜のめた和え 漬物				タラの和風あんかけ さつま芋白和え フルーツ スバゲティサラダ 菜の花ピリ辛和え 漬物				豚子ンジャオ風 桜色しゅうまい フルーツ 小松菜ソテー レーズンサラダ 漬物				海鮮ステーキ 法蓮草のり和え ゴボウサラダ うぐいす豆 切干大根煮物 カニ酢 漬物																			
									291	12	15.9	2.3	297	9.1	15.8	1.2	278	15.9	4.1	1.8	283	12.2	13	2.6	293	10.5	11.1	2								

※材料入荷の都合により、メニューが変更になる場合があります。
 ご了承ください。