

	日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
夕食			柿のハタ醤油ムシ もやしドレッシング和え 鶏八幡巻き フルーツ ピリ辛明太炒め 露と揚げの甘辛煮 漬物	南瓜挽肉フライ ビーマンソテー ブロッコリーマヨ和え フルーツ 白菜と竹輪の旨煮 春菊の大徳寺和え 漬物	肉豆腐 コーン天 フルーツ カラフルソテー カリフラワーナッツ和え 漬物	鶏とキャベツのコンコク炒め 里芋煮ころがし フルーツ 大根とさつま揚げ炒め 小松菜のお浸し 漬物	ハムサラダフライ 三色ソテー もやしと三つ葉の和え物 フルーツ ラタトゥイユ 菜の花梅肉和え 漬物
			19kcal 17たんぱく質 11脂質 2.3食塩	19kcal 10.1たんぱく質 14.1脂質 1.6食塩	19kcal 12.9たんぱく質 14.3脂質 1.7食塩	19kcal 11.6たんぱく質 12.6脂質 2.3食塩	19kcal 8.5たんぱく質 13.6脂質 2.1食塩
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
夕食	かに玉あんかけ たけのご甘辛デ-イカ天ぶら フルーツ えんどう豆のコンコクデ- さつま芋煮 漬物	白身魚のポワレ ふきのからから炒り煮 フルーツ 切干大根煮物 青梗菜のなめ茸和え 漬物	すき焼き風煮 花かまぼこ 椎茸煮 フルーツ さつま芋サラダ ブロッコリーの辛子と和え 漬物	茄子と豚肉の利休煮 豆腐ナゲット フルーツ ツナサラダ かつおの生姜酢和え 漬物	あじの塩焼き卸ボン酢 法蓮草アーモンド和え 味付タケノコ天ぶら フルーツ 高野と山菜煮 ビーマンゴマ醤油和え 漬物	ふくさ卵 オニオン浸し 貝柱フライ フルーツ 金平ごぼう 冬瓜くず煮 漬物	ポトフ風煮物 欧風バイクドエッグ フルーツ 法蓮草の白和え 胡瓜と竹輪の酢の物 漬物
	19kcal 9.8たんぱく質 13脂質 1.7食塩	19kcal 16.1たんぱく質 13脂質 2.2食塩	19kcal 10.4たんぱく質 10.1脂質 1.6食塩	19kcal 11.8たんぱく質 13.7脂質 2.2食塩	19kcal 21たんぱく質 11.5脂質 2.7食塩	19kcal 11.4たんぱく質 12.7脂質 2.3食塩	19kcal 9.7たんぱく質 9.8脂質 2.6食塩
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
夕食	家常豆腐(チャーシュー)炒め 蒸し餃子 フルーツ 菜の花の彩りサラダ 小松菜と揚げ浸し 漬物	とんかつ ボイルキャベツ 春菊のお浸し フルーツ さつま揚げと昆布の炒り煮 人参しりしり 漬物	さばの味噌煮 共煮 フルーツ 棒棒鶏 おくら浸し 漬物	オムレツ和イソリスかけ 肉団子煮 フルーツ 南瓜とレーズンのサラダ カブとハートのコンコク煮 漬物	麻婆豆腐 白菜甘酢生姜和え フルーツ 水餃子の中華とろみ煮 ブロッコリーじゃこ和え 漬物	コーンたっぷりフライ 小松菜お浸し ボイルカリフラワー フルーツ ビーンズのトマト煮込み キャベツの梅ドレ和え 漬物	おでん フルーツ かき揚げ 青梗菜のり和え 漬物
	19kcal 12.7たんぱく質 16.2脂質 1.4食塩	19kcal 10たんぱく質 14.2脂質 2.6食塩	19kcal 16.4たんぱく質 10.8脂質 1.8食塩	19kcal 11.8たんぱく質 10脂質 2.6食塩	19kcal 12.3たんぱく質 13.3脂質 2.2食塩	19kcal 10.2たんぱく質 10.8脂質 2.7食塩	19kcal 14.1たんぱく質 12.9脂質 2食塩
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
夕食	ホキのマヨチーズ焼き オニオンドレ和え 人参グラッセ フルーツ ス克蘭ブルエッグ 白菜わさび和え 漬物	豚の塩だれ炒め 大学芋 フルーツ ひじきの炒り煮 法蓮草土佐和え 漬物	白身魚みぞれかけ インドウと竹輪の炒め物 フルーツ 高野のあられ煮 ごぼうの七味炒め 漬物	焼きそば 蒸し焼売 フルーツ カリフラワー和え 揚げナス浸し 漬物	鯖の西京焼き 二色和え イカドーナツフライ フルーツ 卵の花 南瓜甘煮 漬物	炊き合わせ ピザポト春巻き フルーツ なすの甘辛炒め もやし辛子と和え 漬物	明太子オムレツ たこさんウィンナー 山菜ソテー フルーツ じゃが煮 菜の花ツナ和え 漬物
	19kcal 15.1たんぱく質 16.5脂質 2.3食塩	19kcal 11.2たんぱく質 15.7脂質 1.5食塩	19kcal 22.2たんぱく質 12脂質 1.8食塩	19kcal 12たんぱく質 10.9脂質 2.3食塩	19kcal 16.6たんぱく質 10脂質 1.9食塩	19kcal 8.8たんぱく質 13.8脂質 2.1食塩	19kcal 10.6たんぱく質 14.6脂質 2.2食塩
	27日	28日	29日	30日	31日		
夕食	チキンカツ インゲンとコーンのハタ炒め 筍甘辛煮 フルーツ 春雨中華 かぶ白煮 漬物	パーグピカタ(好ヤア) 蓮根デ- 山芋短冊揚げ フルーツ 金平ごぼう 木の葉しんじょ煮 人参煮 漬物	枝豆フライ いんげんコンソメデ- 大根のフレンチサラダ フルーツ ぜんまい炒り煮 白菜浸し 漬物	アジの煮付け 共煮 フルーツ ひじき大豆 カリフラワーと三つ葉のさっぱり酢 漬物	野菜のクリーム煮 おさつスナックフライ フルーツ えんどうの洋風炒め 青梗菜とえのきのお浸し 漬物		
	19kcal 10.4たんぱく質 14脂質 1.9食塩	19kcal 8.7たんぱく質 13.2脂質 2.1食塩	19kcal 9.1たんぱく質 14.5脂質 1.9食塩	19kcal 20たんぱく質 10.6脂質 1.9食塩	19kcal 11.5たんぱく質 12.9脂質 2食塩		

※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。