

昼食		昼食		昼食		昼食	
1	サワラの醤油幽庵焼き	1	豚肉の甘辛炒め(井)	1	サバの照焼き	1	野菜と豚肉のカレー炒め
2	塩枝豆	2	紅生姜	2	キャベツのしその実和え	2	海老じゃが
月	ミニロールキャベツのトマト煮	月	ほうれん草の柚子和え	月	特製シューマイ	月	豆腐の挽肉包み
1	大根と鶏もも肉の旨煮	8	エネルギー 181kcal	5	木耳ときのこの帆立出汁仕立て	2	ナスとイタリア野菜の塩炒め
日	白菜の煮浸し	日	塩分 2.3g	日	チンゲン菜ともやしナムル	日	エネルギー 236kcal
木	エネルギー 188kcal	木	エネルギー 181kcal	木	エネルギー 259kcal	木	エネルギー 236kcal
	塩分 1.4g		塩分 2.3g		塩分 1.7g		塩分 2.1g
1	豚肉のジンギスカン風	1	鮭の味噌幽庵焼き	1	青椒肉絲	1	サバの塩焼き
2	里芋のそぼろあんかけ	2	きゅうり漬	2	里芋とこんにゃくの味噌煮	2	ほうれん草の磯辺和え
月	四色豆腐	月	13品目の花	月	炒り豆腐	月	野菜入りだし巻き玉子
2	大根の梅和え	2	肉野菜炒め	月	温野菜サラダ	2	大根と豚肉の煮物
日	エネルギー 180kcal	日	竹の子と人参のおかか煮	日	エネルギー 202kcal	3	枝豆の白和え
金	塩分 2.2g	金	エネルギー 182kcal	金	塩分 1.9g	金	エネルギー 271kcal
	塩分 2.2g		塩分 1.3g		塩分 1.9g		塩分 2.9g
1	白身魚のみぞれ煮	1	豚肉のマヨネーズ炒め	1	赤魚の塩麹焼き	1	炭火焼チキン(醤油ソース)
2	花人参	2	インゲンと若鶏の海苔和え	2	白菜の浅漬け	2	人参のナムル
月	ニラ玉	月	田舎煮	月	人参と玉子の炊き合わせ	月	チンゲン菜のソテー
3	豚ロースと彩り野菜の柚子風味	月	黒豆	月	いかと高野豆腐のガーリック風味	月	茄子とオクラのトマトソース煮
日	ぶきの二杯酢	日	エネルギー 244kcal	日	えのきのおろし和え	4	切干大根煮
土	エネルギー 202kcal	土	塩分 1.8g	土	エネルギー 157kcal	土	エネルギー 184kcal
	塩分 1.9g		塩分 1.8g		塩分 1.8g		塩分 1.8g
1	豚すき	1	あんこうのあさり煮付け	1	和風メンチカツ	1	鮭の粕漬け焼き
2	ゴマドレサラダ	2	大根とぼろ煮	2	ヤングマンソテー	2	大根しょうゆ漬
月	さつま芋のトマトソース煮	月	ネギ入りだし巻き玉子	月	タマゴサラダ	月	ほうれん草の煮浸し
4	チンゲン菜の磯辺和え	月	ニラと豚肉の味噌炒め	月	大根と椎茸の煮物	月	ピーマンの塩炒め
日	エネルギー 192kcal	日	つきこんのおかか煮	日	チンゲン菜のツナ和え	5	うずら豆
日	塩分 1.9g	日	エネルギー 148kcal	日	エネルギー 271kcal	日	エネルギー 186kcal
	塩分 1.9g		塩分 2.0g		塩分 2.0g		塩分 1.6g
1	ブリの照焼き	1	焼き餃子	1	カレイの生姜煮	1	肉豆腐
2	かぼちゃソテー	2	バターコーン	2	おかか昆布	2	さつま芋サラダ
月	ピーマンとナスの炒め物	月	厚揚げのオランダ煮	月	牛蒡の中華マリネ	月	穴子と竹輪の柳川風
5	がんもの含め煮	月	肉じゃがカレー風味	月	マーボー豆腐	月	青菜炒め
日	インゲンの利休和え	日	ひじきと豆のサラダ	日	二色和え	日	エネルギー 251kcal
月	エネルギー 292kcal	月	エネルギー 231kcal	月	エネルギー 209kcal	月	塩分 2.1g
	塩分 1.0g		塩分 1.9g		塩分 3.0g		塩分 2.1g
1	韓国風焼肉炒め	1	白身魚の和風あんかけ	1	豚肉と玉葱の味噌炒め	1	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース
2	里芋のごま味噌煮	2	生姜昆布	2	ブチ焼き芋	2	きやらぶき
月	イカと大根の炒め煮	月	ズッキーニとアスパラのソテー	月	根菜のカボチータ風	月	二色高野の含め煮
6	ほうれん草のピーナッツ和え	月	トマト大豆の炊き合わせ	月	ひじき煮	月	ソーセージときのこのニンニク風味
日	エネルギー 205kcal	日	油揚げの玉子とじ	日	エネルギー 204kcal	日	オクラと湯葉の煮浸し
火	塩分 2.0g	火	エネルギー 183kcal	火	塩分 1.7g	火	エネルギー 191kcal
	塩分 2.0g		塩分 2.2g		塩分 1.7g		塩分 2.0g
1	サバのごま風味焼き	1	ハンバーグデミタメソース	1	穴子の玉子とじ(井)	1	家常豆腐
2	ワカメの青ジソサラダ	2	ポテトソテー	2	小松菜の柚子和え	2	チンゲン菜の辛子和え
月	海老シューマイ	月	ミモザ風はんぺん温サラダ	月	紅白野菜の甘酢和え	月	イカの南蛮漬け風
7	はんぺんのトマト焼き	月	中華うま煮炒め	月	エネルギー 245kcal	8	大豆サラダ
日	筍の木の芽(山椒の若葉)和え	日	一夜漬(キャベツ・人参)	日	塩分 3.9g	日	エネルギー 168kcal
水	エネルギー 324kcal	水	エネルギー 250kcal	水	エネルギー 245kcal	水	塩分 1.9g
	塩分 2.1g		塩分 2.5g		塩分 3.9g		塩分 1.9g