

昼食		夕食	
1 えびポールのオーロラソースかけ	豚肉と筍のネギ塩炒め	1 野菜と豚肉のカレー炒め	鶏唐揚げのチリソース掛け
2 知でフロッコリー		2 月 さつま芋の甘酢煮	もやしの梅風味
1 エノキ茸の煮浸し	マカロニのペペロン風	2 高野豆腐のがめ煮	厚揚げのかか煮
5 味噌田楽	きのこの炒り豆腐	2 日 切干大根とひじきの旨煮	ピーブンの塩炒め
日 さつまいもサラダ	ワカメとカニカマのコマ風味	月 エネルギー 449kcal	こんにゃくきんひら
月 エネルギー 440kcal	塩分 2.1g	月 塩分 1.0g	エネルギー 504kcal
1 牛肉とほうれん草の炒め物	ブルゴギチキン	1 サバの野菜入り甘酢煮	豚肉と豆腐の玉子じ
2 月 わ魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え	2 オクラのごま和え	大根のあんかけ
1 じゃが芋としいたけの煮物	イカ入りつみれの炊き合せ	2 月 さつま芋のケチャップ煮	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
6 梅ごぼう	梅ごぼう	3 日 ツナマカロニサラダ	三色炒め煮
火 エネルギー 469kcal	塩分 2.1g	火 エネルギー 555kcal	エネルギー 410kcal
		火 塩分 1.2g	月 塩分 1.3g
1 スケソウダラの照焼き	青椒肉絲	1 マスター・ドマヨチキン	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)
2 月 ひじき煮		2 ブロッコリーソテー	ブロッコリーソテー
1 白菜の生姜和え	チンゲン菜の煮浸し	2 道 野菜サラダ	蓮根の玉子じ
豆 豆腐のチャンブラー	南瓜のほっこり煮	2 ポークチャップ	ミネストローネ風
日 ピーマンと竹の子の炒め物	味噌風味きんぴらごぼう	4 月 ほつれん草のベーコン和え	コーンとツナのサラダ
水 エネルギー 428kcal	塩分 1.6g	水 エネルギー 550kcal	エネルギー 491kcal
		水 塩分 1.7g	月 塩分 2.0g
1 ほうれん草オムレツ	筍と鶏肉のクリーム煮	1 蕎のスパイス炒め	ハッシュドビーフ
2 ベジタブルソテー		2 ポテトソテー	キノコとマカロニのジェノベーゼ
1 ハムとキャベツのマリネ	芋餡かけ	2 月 あべりと玉葱のワイン煮	オクラソーセージ大豆ソテー
8 豚肉とこんにゃく炒め	おでん風煮物	5 日 小松菜のおひたし	大根とニラの中華煮
日 オクラと昆布のたんなんちらし	きのこのおひたし	木 エネルギー 484kcal	木 エネルギー 479kcal
木 エネルギー 427kcal	塩分 1.9g	木 塩分 1.8g	月 塩分 1.9g
1 豚肉の塩麹焼き	いかの天ぷらカレー南蛮	1 豚の生姜焼き	炭火焼チキン(醤油ソース)
2 月 大豆五目煮	牛蒡煮	2 月 若竹煮	枝豆とカニカマの煮物
1 9 ミモザ風はんぺん温サラダ	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	2 豆腐の和風煮	インゲンとさつま揚げの金平
日 小松菜の胡麻和え	豆腐と春雨の旨煮	6 日 肉物の昆布〆	マーボー春雨
金 エネルギー 473kcal	塩分 1.9g	金 エネルギー 488kcal	金 エネルギー 419kcal
		金 塩分 2.2g	月 塩分 1.9g
1 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	豚しゃぶ	1 味噌づくね	豚肉のトマト煮
2 月 彩りしんじょう		2 煮でインゲン	
0 けんらん煮	チンゲン菜のツナ和え	2 月 ほうれん草の煮浸し	切干大根の酢の物
日 マカロニトマトソテー	鶏コボウ	7 日 茄子とこんにゃくの煮浸し	炒り豆腐
土 エネルギー 495kcal	ズッキーニのみぞれ和え	7 キャベツのレモン酢和え	蒸し鶏と茄子の味噌和え
	エネルギー 443kcal	土 エネルギー 458kcal	木 エネルギー 453kcal
1 和風ロールキャベツ	鶏の照焼き	1 チキンカレー	ツナオムレツ
2 月 人参のナムル	バターコーン	2 月 2 オクラとコーンのおろし和え	こんにゃくと春菊の甘辛煮
1 じゃが芋のマーボー炒め	ピリ辛こんにゃく	2 月 8 福神漬	ほうれん草のごま和え
1 茄子と厚揚げの照り炒め	大根と豚肉の煮物	日 エネルギー 440kcal	豚肉と玉葱の味噌炒め
日 ほうれん草のおひたし	インゲンの胡麻和え	日 エネルギー 440kcal	南瓜サラダ
日 エネルギー 422kcal	塩分 1.9g	日 塩分 2.0g	日 塩分 1.8g

昼食		夕食	
1 野菜と豚肉のカレー炒め	鶏唐揚げのチリソース掛け	1 月 さつま芋の甘酢煮	もやしの梅風味
2 月 オクラの煮浸し	厚揚げのかか煮	2 高野豆腐のがめ煮	ピーブンの塩炒め
1 味噌田楽	こんにゃくきんひら	2 日 切干大根とひじきの旨煮	エネルギー 504kcal
5 さつまいもサラダ		月 エネルギー 449kcal	塩分 2.2g
日 エネルギー 450kcal		月 塩分 1.0g	
月 塩分 2.2g		月 エネルギー 504kcal	
1 牛肉とほうれん草の炒め物	豚肉と豆腐の玉子じ	1 サバの野菜入り甘酢煮	豚肉と豆腐の玉子じ
2 月 わ魚厚揚げ	大根のあんかけ	2 オクラのごま和え	大根のあんかけ
1 じゃが芋としいたけの煮物	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	2 月 さつま芋のケチャップ煮	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
6 梅ごぼう	三色炒め煮	3 日 ツナマカロニサラダ	三色炒め煮
火 エネルギー 469kcal		火 エネルギー 555kcal	
		火 塩分 1.2g	
1 スケソウダラの照焼き	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	1 マスター・ドマヨチキン	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)
2 月 ひじき煮	ブロッコリーソテー	2 ブロッコリーソテー	ブロッコリーソテー
1 白菜の生姜和え	蓮根の玉子じ	2 道 野菜サラダ	蓮根の玉子じ
豆 豆腐のチャンブラー	ミネストローネ風	2 ポークチャップ	ミネストローネ風
日 ピーマンと竹の子の炒め物	コーンとツナのサラダ	4 月 ほつれん草のベーコン和え	コーンとツナのサラダ
水 味噌風味きんぴらごぼう		水 エネルギー 550kcal	
水 エネルギー 440kcal		水 塩分 1.9g	
水 塩分 1.7g		水 エネルギー 491kcal	
1 ほうれん草オムレツ	ハッシュドビーフ	1 蕎のスパイス炒め	ハッシュドビーフ
2 ベジタブルソテー		2 ポテトソテー	
1 ハムとキャベツのマリネ	キノコとマカロニのジェノベーゼ	2 月 あべりと玉葱のワイン煮	キノコとマカロニのジェノベーゼ
8 豚肉とこんにゃく炒め	オクラソーセージ大豆ソテー	5 日 小松菜のおひたし	オクラソーセージ大豆ソテー
日 オクラと昆布のたんなんちらし		木 エネルギー 484kcal	
木 エネルギー 427kcal		木 塩分 1.8g	
		月 エネルギー 479kcal	
1 豚の生姜焼き	大根とニラの中華煮	1 豚の生姜焼き	大根とニラの中華煮
2 月 大豆五目煮	枝豆とカニカマの煮物	2 月 若竹煮	枝豆とカニカマの煮物
1 9 ミモザ風はんぺん温サラダ	インゲンとさつま揚げの金平	2 豆腐の和風煮	インゲンとさつま揚げの金平
日 小松菜の胡麻和え	マーボー春雨	6 日 肉物の昆布〆	マーボー春雨
金 エネルギー 473kcal		金 エネルギー 419kcal	
		月 塩分 2.0g	
1 鶏の照焼き	エネルギー 453kcal	月 エネルギー 491kcal	
2 月 ほうれん草の煮浸し	塩分 1.9g	月 塩分 1.9g	
1 味噌づくね		月 エネルギー 453kcal	
2 煮でインゲン		月 塩分 1.9g	
2 月 ほうれん草の煮浸し		月 エネルギー 458kcal	
7 日 茄子とこんにゃくの煮浸し		月 エネルギー 455kcal	
7 キャベツのレモン酢和え		月 塩分 1.9g	
土 エネルギー 488kcal		月 エネルギー 455kcal	
		月 塩分 1.5g	
1 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	豚肉のトマト煮	1 味噌づくね	豚肉のトマト煮
2 月 彩りしんじょう		2 煮でインゲン	
0 けんらん煮	切干大根の酢の物	2 月 ほうれん草の煮浸し	切干大根の酢の物
日 マカロニトマトソテー	炒り豆腐	7 日 茄子とこんにゃくの煮浸し	炒り豆腐
土 エネルギー 495kcal		7 キャベツのレモン酢和え	
		土 エネルギー 458kcal	
1 和風ロールキャベツ	蒸し鶏と茄子の味噌和え	土 エネルギー 455kcal	
2 月 人参のナムル	エネルギー 443kcal		
1 じゃが芋のマーボー炒め			
1 茄子と厚揚げの照り炒め			
1 ほうれん草のおひたし			
日 エネルギー 422kcal			

昼食		夕食	
1 豚肉の甘辛炒め	チキンステーキ(オニオンソース)	1 月 ジャーマンポテト	オクラの梅和え
2 月 野菜のごま味噌煮	豆腐の煮やっこ	2 月 ひじき入り白和え	田舎煮
1 ひじき入り白和え	柚子風味サラダ	月 エネルギー 442kcal	柚子風味サラダ
日 エネルギー 461kcal	塩分 1.4g	月 塩分 1.8g	月 塩分 1.4g
月 塩分 2.1g		月 エネルギー 461kcal	
1 牛肉とほうれん草の炒め物	酢豚	1 焼き鳥風	
2 月 オクラの煮やっこ		2 キャベツのピリ辛漬け	無限なす
1 じゃが芋としいたけの煮物	ひじきと挽肉の炒め物	月 エネルギー 423kcal	野菜の甘酢炒め
6 梅ごぼう	しら菜のごま炒め	月 塩分 1.3g	大根サラダ(ドレッシング別添え)
火 エネルギー 469kcal		火 エネルギー 484kcal	
		火 塩分 1.3g	
1 スケソウダラの照焼き	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	サバの塩焼き
2 月 ひじき煮	白菜の煮浸し	2 コーンと根のタラコマヨ	白菜の煮浸し
1 白菜の生姜和え	和風マカロニ	3 和風マカロニ	人参と玉子の炊き合せ
豆 豆腐のチャンブラー	ソーセージのボーフ風	月 エネルギー 490kcal	野菜の柚子胡麻炒め
日 ピーマンと竹の子の炒め物	ワカメのゴマ風味炒め	月 塩分 2.6g	ほうれん草のツナ和え
水 味噌風味きんぴらごぼう	エネルギー 490kcal	水 塩分 1.5g	エネルギー 490kcal
水 エネルギー 440kcal		水 塩分 2.6g	
水 塩分 1.7g		水 塩分 1.5g	
1 ほうれん草オムレツ		1 月 エネルギー 490kcal	
2 ベジタブルソテー		月 塩分 2.0g	
1 ハムとキャベツのマリネ		月 エネルギー 490kcal	
8 豚肉とこんにゃく炒め		月 塩分 1.5g	
日 オクラと昆布のたんなんちらし		月 エネルギー 490kcal	
木 エネルギー 427kcal		月 塩分 1.5g	
		月 エネルギー 490kcal	
1 豚の生姜焼き		1 月 エネルギー 490kcal	
2 月 大豆五目煮		月 塩分 1.5g	
1 9 ミモザ風はんぺん温サラダ		月 エネルギー 490kcal	
日 小松菜の胡麻和え		月 塩分 1.5g	
金 エネルギー 473kcal		月 エネルギー 490kcal	
		月 塩分 1.5g	
1 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮		1 月 エネルギー 490kcal	
2 月 彩りしんじょう		月 塩分 1.5g	
0 けんらん煮		月 エネルギー 490kcal	
日 マカロニトマトソテー		月 塩分 1.5g	
土 エネルギー 495kcal		月 エネルギー 490kcal	
		月 塩分 1.5g	
1 和風ロールキャベツ		1 月 エネルギー 490kcal	
2 月 人参のナムル		月 塩分 1.5g	
1 じゃが芋のマーボー炒め		月 エネルギー 490kcal	
1 茄子と厚揚げの照り炒め		月 塩分 1.5g	
1 ほうれん草のおひたし		月 エネルギー 490kcal	
日 エネルギー 422kcal		月 塩分 1.5g	
		月 エネルギー 490kcal	
1 豚肉と筍のネギ塩炒め		1 月 エネルギー 490kcal	
2 月 オクラのペペロン風		月 塩分 1.5g	
1 エノキ茸の煮浸し		月 エネルギー 490kcal	
6 味噌田楽		月 塩分 1.5g	
5 さつまいもサラダ		月 エネルギー 490kcal	
日 エネルギー 450kcal		月 塩分 1.5g	
月 塩分 2.2g		月 エネルギー 490kcal	
1 牛肉とほうれん草の炒め物		1 月 エネルギー 490kcal	
2 月 チンゲン菜のごま和え		月 塩分 1.5g	
1 じゃが芋としいたけの煮物		月 エネルギー 490kcal	
6 梅ごぼう		月 塩分 1.5g	
火 エネルギー 469kcal		月 エネルギー 490kcal	
		月 塩分 1.5g	
1 スケソウダラの照焼き		1 月 エネルギー 490kcal	
2 月 ひじき煮		月 塩分 1.5g	
1 白菜の生姜和え		月 エネルギー 490kcal	
豆 豆腐のチャンブラー		月 塩分 1.5g	
日 ピーマンと竹の子の炒め物		月 エネルギー 490kcal	
水 味噌風味きんぴらごぼう		月 塩分 1.5g	
水 エネルギー 440kcal		月 エネルギー 490kcal	
水 塩分 1.7g		月 塩分 1.5g	
1 牛肉と豚肉の玉子炒め		1 月 エネルギー 490kcal	
2 月 オクラとコーンのおろし和え		月 塩分 1.5g	
1 エノキ茸の煮浸し		月 エネルギー 490kcal	
6 大根と豚肉の煮物		月 塩分 1.5g	
5 さつまいもサラダ		月 エネルギー 490kcal	
日 エネルギー 450kcal		月 塩分 1.5g	
月 塩分 2.2g		月 エネルギー 490kcal	
1 牛肉と豚肉の玉子炒め		1 月 エネルギー 490kcal	
2 月 オクラとコーンのおろし和え		月 塩分 1.5g	
1 エノキ茸の煮浸し		月 エネルギー 490kcal	
6 大根と豚肉の煮物		月 塩分 1.5g	
5 さつまいもサラダ		月 エネルギー 490kcal	
日 エネルギー 450kcal		月 塩分 1.5g	
月 塩分 2.2g		月 エネルギー 490kcal	
1 牛肉と豚肉の玉子炒め		1 月 エネルギー 490kcal	
2 月 オクラとコーンのおろし和え		月 塩分 1.5g	
1 エノキ茸の煮浸し		月 エネルギー 490kcal	
6 大根と豚肉の煮物		月 塩分 1.5g	
5 さつまいもサラダ		月 エネルギー 490kcal	
日 エネルギー 450kcal		月 塩分 1.5g	
月 塩分 2.2g		月 エネルギー 490kcal	
1 牛肉と豚肉の玉子炒め		1 月 エネルギー 490kcal	
2 月 オクラとコーンのおろし和え		月 塩分 1.5g	
1 エノキ茸の煮浸し		月 エネルギー 490kcal	
6 大根と豚肉の煮物		月 塩分 1.5g	
5 さつまいもサラダ		月 エネルギー 490kcal	
日 エネルギー 450kcal		月 塩分 1.5g	
月 塩分 2.2g		月 エネルギー 490kcal	
1 牛肉と豚肉の玉子炒め		1 月 エネルギー 490kcal	
2 月 オクラとコーンのおろし和え		月 塩分 1.5g	
1 エノキ茸の煮浸し		月 エネルギー 490kcal	
6 大根と豚肉の煮物		月 塩分 1.5g	
5 さつまいもサラダ		月 エネルギー 490kcal	
日 エネルギー 450kcal		月 塩分 1.5g	
月 塩分 2.2g		月 エネルギー 490kcal	
1 牛肉と豚肉の玉子炒め		1 月 エネルギー 490kcal	
2 月 オクラとコーンのおろし和え		月 塩分 1.5g	
1 エノキ茸の煮浸し		月 エネルギー 490kcal	
6 大根と豚肉の煮物		月 塩分 1.5g	
5 さつまいもサラダ		月 エネルギー 490kcal	
日 エネルギー 450kcal		月 塩分 1.5g	
月 塩分 2.2g</td			