

	昼食	昼食	昼食
ナガメヌケの味噌煮	赤魚の煮付け	豚肉のマヨネーズ風炒め	4月
茹でインゲン	春菊とじゃが芋の旨塩和え	じゃがバター	4月
ナスのトマトソース	竹の子のピリ辛炒め	鶏ひき肉のチャプチェ	1日
野菜のバジル炒め	高野豆腐のがめ煮	切干大根と小松菜の煮物	5日
土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	オクラのおかか和え	エネルギー 477kcal	水
エネルギー 436kcal	エネルギー 415kcal	塩分 1.8g	
塩分 1.7g	塩分 1.9g		
白菜と豚肉のうま煮	豚肉のジンギスカン風	鶏肉とナッツのチリソース	4月
浅炊ふき	南瓜のいとこ煮	ミックスビーンズ	4月
オクラソーセージ大豆ソテー	炒り鶏	カレー風味ソテー	1日
じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	茄子の胡麻みぞれ和え	青菜ときのこのオリーブ蒸し	6日
エネルギー 436kcal	エネルギー 484kcal	エネルギー 513kcal	木
塩分 1.6g	塩分 1.7g	塩分 2.0g	
鶏肉と茄子の和風炒め	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	豚すき	4月
イタリアン野菜とマカロニのサラダ	ほうれん草のナムル	シュルマカロニサラダ	4月
ソーセージのポトフ風	がんともの含め煮	きつまま芋の煮しめ	1日
しっとり卵の花	パンプキンサラダ	ほうれん草の磯辺和え	7日
エネルギー 457kcal	エネルギー 435kcal	エネルギー 468kcal	金
塩分 2.2g	塩分 1.9g	塩分 1.8g	
豚肉の甘辛炒め	あじフライ	水炊き風鶏鍋	4月
インゲンのピーナッツ和え	ブロッコリーソテー	里芋としめじの煮物	4月
鶏豆腐	切干ゆず風味	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	1日
野菜のトマト炒め	鶏挽き肉と大豆の含め煮	ふきの二杯酢	8日
エネルギー 454kcal	エネルギー 472kcal	エネルギー 397kcal	土
塩分 1.8g	塩分 1.9g	塩分 1.8g	
ハッシュドビーフ	牛しぐれ煮	豚肉の梅おろし	4月
南瓜煮	南瓜煮洋風仕立て	厚揚げのそばろ煮	4月
味噌田楽	中華うま煮炒め	糸コンと鶏肉の煮物	1日
きのこのおひたし	三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	青菜のナムル	9日
エネルギー 423kcal	エネルギー 467kcal	エネルギー 446kcal	日
塩分 1.9g	塩分 2.4g	塩分 2.1g	
鶏肉の山賊焼き	チキンステーキ(トマトソース)	チリソースミートボール	4月
シュルマカロニ	昆布のごま風味	茹でインゲン	4月
大根とカニカマの煮物	大学芋	カニ風味サラダ	2日
野菜炒め	はんぺんと野菜の田舎煮	大根と椎茸の煮物	0日
蓮根の胡麻和え	ナスの味噌炒め	竹輪と野菜の胡麻よごし	0日
エネルギー 486kcal	エネルギー 470kcal	エネルギー 517kcal	月
塩分 1.9g	塩分 1.4g	塩分 2.2g	
ツナマヨコーンフライ	ホッケの照焼き	ブルコギチキン	4月
きのこソテー	春菊のおかか和え	チンゲン菜のごま和え	4月
野菜の三杯酢	ミニがんと	イカ入りつみれの炊き合せ	2日
根菜の五目煮	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	梅ごぼう	1日
ほうれん草とハムのクリーム煮	ぜんまいと竹輪の煮物	エネルギー 422kcal	火
エネルギー 477kcal	エネルギー 478kcal	塩分 1.7g	
塩分 1.4g	塩分 1.8g		

	昼食	昼食
焼肉	さばのソースカツ	4月
ツナのあっさり煮	ひじき煮	4月
肉じゃが	白菜の生姜和え	2日
中華風もやし炒め	親子煮	2日
エネルギー 468kcal	ピーマンと竹の子の炒め物	9日
塩分 2.0g	エネルギー 482kcal	水
	塩分 1.9g	
海老としめじの玉子とじ	ほうれん草オムレツ	4月
ほうれん草の辛子和え	ベジタブルソテー	4月
豚肉と玉葱の味噌炒め	ハムとキャベツのマリネ	2日
大根さくら漬	豚肉とこんにゃく炒め	3日
エネルギー 415kcal	オクラと昆布のたくあんちらし	0日
塩分 2.8g	エネルギー 427kcal	木
	塩分 2.0g	
煮込みハンバーグ(トマト)		4月
菜の花とさつま揚げの味噌炒め(2月-5月限定)		4月
肉焼きそば		2日
あざりとじゃが芋のクリーム煮		4日
ごぼうサラダ		日
エネルギー 523kcal		金
塩分 2.9g		
いかの天ぷらカレー南蛮		4月
三色和え		4月
ねぎとちくわのぬた		2日
青菜とチャーシューの刻み炒め		5日
ツナとキャベツの炒め物		日
エネルギー 467kcal		土
塩分 2.2g		
にしんの塩焼き		4月
大根煮		4月
濃厚ポテトサラダ		2日
海老の和風玉子とじ		6日
すぎ昆布煮		日
エネルギー 475kcal		日
塩分 2.1g		
和風ロールキャベツ		4月
茹でブロッコリー		4月
エノキ茸の煮浸し		2日
味噌田楽		7日
きつまいもサラダ		日
エネルギー 385kcal		月
塩分 1.8g		
豚肉と豆腐の玉子とじ		4月
大根のあんかけ		4月
じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め		2日
三色炒め煮		8日
エネルギー 416kcal		日
塩分 1.3g		火

