













曜日	月	火	水	木	金	土	日
日							1日
献立							豚丼 芋煮 なめ茸和え さつまいもサラダ
栄養価							
日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
献立	白身フライのタルタルソース 五目金平 お浸し いちご杏仁	牛しぐれ煮 春雨とザーサイのソテー ちくわと糸コンの炒り煮 いんげん味噌煮	豚チリ炒め オムレツ スモークチキンともやしソテー 和のサラダ	洋ソースハンバーグ 中華旨煮 しらす和え 中華サラダ	ソースとんかつ すき煮 小松菜としめじのソテー キャベツのゆかり和え	親子煮 アスパラの挽肉ソテー ピーマンソテー お豆サラダ	豚肉のネギ塩炒め トマト煮込み しぐれ煮 桜えび和え
栄養価	熱量 372.0 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 23.0 g 塩分 2.7 g	熱量 348.0 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 24.6 g 塩分 2.8 g	熱量 342.0 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 21.2 g 塩分 2.7 g	熱量 362.0 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 12.2 g 塩分 2.8 g	熱量 377.0 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.0 g 塩分 2.9 g	熱量 355.0 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 24.3 g 塩分 2.7 g	熱量 341.0 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 24.1 g 塩分 2.8 g
日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
献立	魚の味噌焼 五目ひじき煮 チンゲン菜ソテー お浸し	チンジャオロース 田楽 ねぎとメンマの中華和え 紫わかめの和え物	牛丼 きのこ野菜のシチュー ふきの油炒め キャベツとベーコンのマリネ	ごま味噌唐揚げ イカと野菜のオイスター炒め キンピラ ごまポン酢和え	魚の竜田野菜あんかけ 野菜とペンネサラダ べっこう煮 セロリ漬	鶏肉の四川風炒め 味噌煮 磯和え さつまいもサラダ	魚の青のり塩唐揚げ ポトフ風 甘辛炒め ピーナッツ和え
栄養価	熱量 237.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.7 g	熱量 334.0 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 18.6 g 塩分 2.8 g	熱量 365.0 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 29.4 g 塩分 2.9 g	熱量 387.0 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 28.7 g 塩分 2.8 g	熱量 368.0 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 22.6 g 塩分 2.7 g	熱量 346.0 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 25.6 g 塩分 2.9 g	熱量 386.0 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 25.6 g 塩分 2.8 g
日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
献立	プルダック風炒め オムレツあんかけ ごぼう挽肉の味噌煮 オクラ和え	チーズinハンバーグ 卵と挽肉の野菜ソテー 青菜お浸し 春雨ビビンバ	天ぷら ぜんまい煮 ツナチャンプルー 菜の花サラダ	牛肉と野菜のプルコギ 菜の花のペペロンチーノ 山くらげのパリパリ炒め ビヤソーマリネ	魚のムニエル 切り昆布 中華金平 ツナコーンサラダ	キャベツメンチ 五目煮 マカロニソテー 三杯酢和え	魚のパン粉焼 肉団子煮 青のりポテト かにかまサラダ
栄養価	熱量 362.0 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 22.3 g 塩分 2.6 g	熱量 356.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.8 g	熱量 401.0 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 25.6 g 塩分 2.7 g	熱量 356.0 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 25.1 g 塩分 2.8 g	熱量 256.0 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.5 g 塩分 2.6 g	熱量 387.0 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 20.1 g 塩分 2.8 g	熱量 265.0 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.2 g 塩分 2.5 g
日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日 (昭和の日)
献立	チキントマトソース 青菜の揚げ煮 ゆかり和え 昆布佃煮	メンチカツ ナポリタン 高菜と春雨ソテー ぬた和え	豚野菜四川炒め 肉じゃが 鶏ごぼう煮 梅かつお	味噌ダレポークソテー 焼そば ポパイエッグ ごまナムル	スタミナ焼肉 春雨ソテー さっぱり大根サラダ 生姜浸し	魚の蒲焼 のっぺい風煮 れんこん挽肉 マカロニサラダ	豆腐ハンバーグ ふきの煮物 豆昆布煮 菜種サラダ
栄養価	熱量 334.0 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 23.0 g 塩分 2.6 g	熱量 382.0 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.6 g 塩分 2.8 g	熱量 358.0 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.1 g 塩分 2.7 g	熱量 326.0 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.4 g 塩分 2.8 g	熱量 346.0 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 17.5 g 塩分 2.7 g	熱量 254.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 24.6 g 塩分 2.6 g	熱量 289.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.4 g 塩分 2.8 g
日	30日 (振替休日)						
献立	鶏すき煮 かにあんかけ 茄子とピーマンの味噌炒め わかめのサラダ						
栄養価	熱量 363.0 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 27.9 g 塩分 2.7 g						

※ご飯付(160g)の場合、記載されている栄養成分に熱量285kcal・蛋白質4.8g・脂質0.7gを加算して下さい。■キャンセルの場合、前日昼12時迄ご連絡下さい。