



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	鯖のごまだれ焼き 高野豆腐とふきの煮物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 561kcal 3.30g 882.0mg	豆ご飯・かつおのたたき 法連草の白和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 551kcal 3.80g 716.0mg	牛肉の柳川風煮 大根のわさマヨ和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 608kcal 3.90g 768.0mg	鯉のぼりオムライス レタスサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 651kcal 3.70g 776.0mg	八宝菜 里芋の煮っころがし デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 558kcal 3.40g 932.0mg	鶏肉のマーマレード焼き 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 548kcal 3.60g 603.0mg
8	9	10	11	12	13	14
	豚肉の生姜焼き 揚げ茄子のおろし和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 583kcal 3.10g 814.0mg	さばの塩焼き 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 501kcal 3.80g 575.0mg	白身魚の千草焼き 小松菜の炒め煮炒め煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 595kcal 3.00g 810.0mg	煮込みハンバーグ 中華和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 617kcal 2.90g 667.0mg	鶏肉と茄子の甘辛丼 変わり奴豆腐 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 577kcal 3.60g 681.0mg	蒸し魚のタルトソースかけ ひじき大豆煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 589kcal 3.30g 798.0mg
15	16	17	18	19	20	21
	ちらし寿司 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 572kcal 3.600g 766.0mg	筑前煮 揚げ茄子浸し デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 557kcal 3.60g 913.0mg	カレーライス コールスローサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 678kcal 3.20mg 927.0mg	酢豚 ハニーポテト デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 628kcal 2.50mg 935.0mg	銀鮭の塩焼き 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 557kcal 3.40g 715.0mg	他人丼 白菜の中華風甘酢漬け デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 515kcal 3.90g 698.0mg
22	23	24	25	26	27	28
	お好み焼き パンプキンサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 586kcal 2.70g 683.0mg	白身魚の木の芽焼き ひじき大豆煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 515kcal 3.00g 859.0mg	フライ盛り合わせ 法連草ともやしのナムル デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 638kcal 3.50g 809.0mg	さばの塩麹焼き いかとわけぎのめた デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 537kcal 3.50g 732.0mg	カレーうどん 菜花のなたね和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 586kcal 3.70g 657.0mg	牛肉と茄子の味噌炒め 奴豆腐 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 541kcal 3.00g 809.0mg
29	30	31				
	さばの照り煮 野菜の天ぷら デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 593kcal 3.00g 825.0mg	ハヤシライス 菜果サラダ・福神漬け デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 578kcal 3.30g 710.0mg				