

月	火	水	木	金	土
	1 ガーリックチキン カロリー 605 塩分 2.6 里芋の煮っころがし アスパラの胡麻和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ミニたい焼き	2 具だくさんチャンプル カロリー 594 塩分 2.2 切干大根の煮付け カリフラワーの甘酢和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 厚切りバウム	3  節分 助六寿司 カロリー 600 塩分 3.4 いわしのかつお煮 豆ひじき 赤だし・果物 ☆おやつ☆ 卵ボーロ	4 お好み焼き カロリー 609 塩分 2.8 ごぼうの甘辛炒め 小松菜と揚げのお浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 長芋まんじゅう	5 コロッケ カロリー 650 塩分 2.9 しろ菜と椎茸の煮浸し ふきのピーナツ和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ
	7 タンドリーチキン カロリー 572 塩分 2.3 うの花 菜の花のお浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ プチシュークリーム	8 アジの有馬煮 カロリー 545 塩分 3 春雨の炒め物 小松菜の菜種和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき	9 牛肉の柳川煮 カロリー 556 塩分 2.5 大根の黒胡椒炒め チンゲン菜とえのきの和え物 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ お茶まんじゅう	10 鮭の幽庵焼き カロリー 597 塩分 3.1 高野豆腐の煮物 いんげんの胡麻酢和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ マンゴーゼリー	11 今月の行事食 ピラフ・ロールチキン カロリー 643 塩分 3.5 野菜のキッシュ風 サーモンマリネ 豆腐スープ キャラメルプリン ☆おやつ☆ すいーとぼてと
14 さばの煮付け カロリー 567 塩分 3 ピーマンと竹輪の炒め物 スナップエンドウの胡麻和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ふわふわチョコワッフル	15 ビビンバ丼 カロリー 605 塩分 3 じゃが芋の煮物 大根なます スープ ☆おやつ☆ パパロア	16 赤魚の酒蒸し カロリー 546 塩分 3.4 アスパラの炒め物 ほうれん草のお浸し ご飯・粕汁・果物 ☆おやつ☆ メーブルプチケーキ	17 豚肉のビーフン炒め カロリー 592 塩分 3 小松菜の煮浸し 胡瓜とわかめの和レ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかたこ焼き	18 タラのおろし煮 カロリー 559 塩分 3.3 茄子の味噌炒め えのきの梅和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらか大福	19 チキン南蛮 カロリー 673 塩分 2.9 南瓜の含め煮 ふきのじゃこ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ
21 えび玉 カロリー 561 塩分 3 キャベツのザーサイ炒め アスパラの華風和え ご飯・わかめスープ・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	22 カレイのたらこマヨ焼き カロリー 641 塩分 3 炒り豆腐 チンゲン菜の胡麻和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかみたらしだんご	23 豚キムチ カロリー 613 塩分 2.6 茄子の揚げ浸し もやしのゆかり和え ご飯・かき玉汁・果物 ☆おやつ☆ プリン	24 めばるの南蛮漬け カロリー 609 塩分 2.8 大根の黒胡椒炒め プロコリーのドレッシング和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき	25 麻婆豆腐 カロリー 600 塩分 2.8 カニシュマイ 春雨サラダ ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ 厚切りバウム	26 シーフードカレー カロリー 542 塩分 3.5 彩りサラダ 白菜スープ 果物 ☆おやつ☆ だら焼き
28 アジフライ カロリー 639 塩分 3.1 里芋の洋風煮 グリーンサラダ ご飯・オニオンスープ・果物 ☆おやつ☆ 水ようかん					