

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 豚肉のんにく生姜炒め カロリー 586 うの花 塩分 2.9 ほうれん草のわさび和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ カステラ カロリー 73	<b>2</b> 鮭のちやんちやん焼き カロリー 579 スナッペンどうの炒め物 塩分 3 なめこおろし ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかよもぎ団子 カロリー 74	<b>3</b> 彩りちらし寿司 カロリー 505 茶碗蒸し 塩分 3.4 菜の花のお浸し あさりのすまし汁・果物 ☆おやつ☆ 三色ケーキ カロリー 53	<b>4</b> アジの有馬煮 カロリー 529 冬瓜のあんかけ 塩分 2.7 竹の子のおかか和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ぶどうゼリー カロリー 16	<b>5</b> 牛肉の焼肉風炒め カロリー 595 ぜんまいの煮物 塩分 3 オクラのサラダ ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ お茶まんじゅう カロリー 52
	<b>7</b> 豚肉と野菜の豆乳煮 カロリー 623 アスパラの香味炒め 塩分 2.9 揚げ茄子のおろし和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき カロリー 40	<b>8</b> タラの酒蒸し カロリー 513 ひじきの煮物 塩分 3.2 春菊のくるみ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 長芋まんじゅう カロリー 65	<b>9</b> 鶏肉の唐揚げ カロリー 633 れんこんの炒り煮 塩分 2.6 イカとわけぎのぬた和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ チョコワッフル カロリー 83	<b>10</b> 白身魚のカレー風味焼き カロリー 540 五目豆 塩分 2.9 胡瓜とささ身の昆布和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ キャラメルクレープ カロリー 54	<b>11</b> チーズハンバーグ カロリー 550 いんげんとコーンのソテー 塩分 3.3 しろ菜の胡麻和え ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ やわらかみたらしだんこ カロリー 79
<b>14</b> アジの塩焼き カロリー 542 ほうれん草の煮浸し 塩分 3 もやしのしそ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ クリームコンフェ カロリー 83	<b>15</b> 筑前煮 カロリー 602 温野菜の胡麻味噌かけ 塩分 3 チンゲン菜の菜種和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 紫いもまんじゅう カロリー 85	<b>16</b> 天井 カロリー 672 春雨の炒め物 塩分 3.3 しろ菜のお浸し 味噌汁 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ カロリー 48	<b>17</b> 牛肉と茄子の和風炒め カロリー 690 さつま芋とレーズンの煮物 塩分 3 マリネ風サラダ ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ パンナコッタ カロリー 90	<b>18</b> 赤魚の昆布茶焼き カロリー 552 イカのんにく炒め 塩分 3.2 菜の花と舞茸の和え物 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ドームカスタードケーキ カロリー 117	<b>19</b> かみなり豆腐 カロリー 641 きんぴら大根 塩分 2.8 キャベツの香和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 厚切りチョコバウム カロリー 97
☆春分の日☆ <b>21</b> バターチキンカレー カロリー 632 かにかまサラダ 塩分 3.3 野菜スープ 果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ カロリー 104	<b>22</b> カレイの磯辺揚げ カロリー 632 長芋の海老あんかけ 塩分 3.1 ほうれん草のお浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ カロリー 66	<b>23</b> 牛肉のポン酢炒め カロリー 600 里芋の含め煮 塩分 3.3 春菊の白和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき カロリー 45	<b>24</b> アジの吹き寄せ焼き カロリー 565 ふろふき大根 塩分 3.1 菜の花とあさりの和え物 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう カロリー 79	<b>25</b> 八宝菜 カロリー 601 いんげんのピリ辛炒め 塩分 3.2 キャベツのゆかり和え ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ リングドーナツ カロリー 93	<b>26</b> 白身魚のフライ カロリー 602 ピーマンのソテー 塩分 3.1 わかめの酢の物 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ カロリー 73
<b>28</b> 鮭の塩麹漬け焼き カロリー 588 高野豆腐の五目煮 塩分 3.1 白菜の胡麻和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかたこ焼き カロリー 69	<b>29</b> ミートローフ カロリー 623 アスパラのじゃこ炒め 塩分 3 マカロニの明太サラダ ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ ワッフル カロリー 101	<b>30</b> さばの梅煮 カロリー 558 豆腐の卵とじ 塩分 3.3 小松菜のとろろ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 酒まんじゅう カロリー 68	<b>31</b> ポークチャップ カロリー 637 金平ごぼう 塩分 3 いんげんの胡麻酢和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 牛乳ケーキ カロリー 74		