

月		火		水		木		金		土	
								鶏肉の照り焼き	1	石狩鍋風煮	2
								若竹煮 えのきの梅和え 豆ご飯・味噌汁・果物	カロリー 586 塩分 3.3	茄子の揚げ浸し 菜の花の胡麻和え ご飯・すまし汁・果物	カロリー 661 塩分 2.8
								☆おやつ☆ ドームチョコケーキ	カロリー 111	☆おやつ☆ やわらかおかき	カロリー 42
海鮮八宝菜	4	彩りちらし寿司	5	鶏肉の唐揚げ	6	カレイのバター醤油焼き	7	肉団子と春雨の中華風煮込み	8	木の葉丼	9
肉シューマイ もやしのゆかり和え ご飯・わか玉スープ・果物	カロリー 620 塩分 3.1	南瓜の炊き合わせ 手作りごま豆腐 赤だし・果物	カロリー 611 塩分 3.7	さつま芋のレモン煮 プロッコリーとしめじの和え物 ご飯・すまし汁・果物	カロリー 676 塩分 2.4	里芋の煮物 大根とかにかまの酢の物 ご飯・味噌汁・果物	カロリー 517 塩分 3.2	ごぼうの炒め物 もやしナムル ご飯・スープ・果物	カロリー 582 塩分 3.1	白菜の煮浸し イカのぬた和え すまし汁・果物	カロリー 530 塩分 3.4
☆おやつ☆ やわらかみたらしだんご	カロリー 79	☆おやつ☆ 柏餅風生菓子	カロリー 81	☆おやつ☆ ピーチゼリー	カロリー 15	☆おやつ☆ 酒まんじゅう	カロリー 68	☆おやつ☆ プチシュークリーム	カロリー 98	☆おやつ☆ メープルプチケーキ	カロリー 90
さばの味噌煮	11	炒飯 酢豚	12	さわらの山椒焼き	13	牛肉のオイスター炒め	14	カレイのカレー風味焼き	15	豚バラと大根の煮物	16
炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ご飯・すまし汁・果物	カロリー 560 塩分 3.2	ミニ春巻き 菜の花の中華和え スープ・マンゴー杏仁	カロリー 645 塩分 3.2	切干大根の煮付け 小松菜の胡麻和え ご飯・すまし汁・果物	カロリー 546 塩分 2.7	五目煮豆 チンゲン菜の海苔和え ご飯・スープ・果物	カロリー 587 塩分 3.2	ピーマンと竹輪の炒め煮 白菜のさっぱり和え ご飯・味噌汁・果物	カロリー 530 塩分 3.2	うの花 春菊としめじの辛し和え ご飯・すまし汁・果物	カロリー 628 塩分 3.2
☆おやつ☆ ババロア	カロリー 59	☆おやつ☆ 紫いもまんじゅう	カロリー 85	☆おやつ☆ ワッフル	カロリー 101	☆おやつ☆ 厚切りバウム	カロリー 92	☆おやつ☆ 月餅	カロリー 110	☆おやつ☆ お茶まんじゅう	カロリー 52
鶏肉の南蛮漬け	18	ぶりの照り焼き	19	煮込みハンバーグ	20	鮭の幽庵焼き	21	豚キムチ	22	あじフライ	23
さつま芋の甘煮 もやしの胡麻和え ご飯・味噌汁・果物	カロリー 681 塩分 2.5	高野豆腐の五目煮 もずく酢 ご飯・すまし汁・果物	カロリー 553 塩分 2.8	いんげんとコーンのソテー カリフラワーとかにかまの和え物 ご飯・スープ・果物	カロリー 628 塩分 3.6	がんもの煮物 ひじきとオクラのおかかマヨ和え ご飯・味噌汁・果物	カロリー 621 塩分 3.1	ふきのきんぴら 胡瓜とじゃこの酢の物 ご飯・すまし汁・果物	カロリー 637 塩分 3.2	厚揚げの旨煮 菜の花と桜えびの和え物 ご飯・すまし汁・果物	カロリー 590 塩分 3.1
☆おやつ☆ プチケーキ	カロリー 90	☆おやつ☆ きな粉プリン	カロリー 74	☆おやつ☆ 長芋まんじゅう	カロリー 65	☆おやつ☆ バナナケーキ	カロリー 83	☆おやつ☆ フルーチェ	カロリー 35	☆おやつ☆ すいーとぼてと	カロリー 102
鯛の塩焼き	25	牛肉のしぐれ煮	26	具だくさんカレー	27	秋刀魚の竜田焼き	28	揚げ鶏のレモンマリネ	29	豚肉の野菜炒め	30
冬瓜のそぼろ煮 チンゲン菜の湯葉和え ご飯・味噌汁・果物	カロリー 583 塩分 3.1	れんこんの香り炒め 春菊のお浸し ご飯・すまし汁・果物	カロリー 577 塩分 2.9	かにかまサラダ スープ フルーツヨーグルト	カロリー 684 塩分 3.8	小松菜の煮浸し 胡瓜とえびのわさび酢和え ご飯・味噌汁・果物	カロリー 599 塩分 2.9	大根のかにあんかけ 白菜のおかか和え ご飯・すまし汁・果物	カロリー 607 塩分 2.7	南瓜のいとこ煮 焼きなす ご飯・味噌汁・果物	カロリー 604 塩分 2.9
☆おやつ☆ やわらかおかき	カロリー 42	☆おやつ☆ カスタードミニたい焼き	カロリー 88	☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	カロリー 103	☆おやつ☆ リングドーナツ	カロリー 93	☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	カロリー 103	☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	カロリー 103