

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>ま 良 二 ご お 明 す い の ぎ め け よ 年 二 い で ま う に 二 ま と し に な 年 す う て り も</p>		<p>豚肉のカレー煮 生揚げの煮物 春雨の酢の物 白飯 スープ</p> <p>エネルギー 581 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 14.5 g 塩分 2.9 g</p>	<p>舌平目のホワイトソース 五目豆 水菜と春雨サラダ 白飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 561 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 12.7 g 塩分 2.7 g</p>	<p>牛肉の甘辛煮 白菜の煮物 コールスローサラダ 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 561 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 11.3 g 塩分 3.0 g</p>
10	11	12	13	14
 <p>成人の日</p>	<p>鶏肉の照り焼き きのこ野菜の卵とじ 白和え 赤飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 569 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 13.9 g 塩分 2.9 g</p>	<p>赤魚の粕漬け きんぴら 野菜のゆかり和え 白飯 豚汁</p> <p>エネルギー 553 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.7 g</p>	<p>麻婆豆腐 きのこの煮物 花野菜のピーナツ和え 白飯 スープ</p> <p>エネルギー 577 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 16.5 g 塩分 2.9 g</p>	<p>鱈のカレームニエル 里芋の煮物 かぶの和え物 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 567 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 14.2 g 塩分 2.6 g</p>
17	18	19	20	21
<p>豚肉と根菜の炒め物 あんかけ豆腐 ワカメの和え物 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 569 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 4.5 g 塩分 2.4 g</p>	<p>かれいの煮付け さつま芋の煮物 きゅうりと鶏の酢の物 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 554 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 7.1 g 塩分 2.8 g</p>	<p>すき焼き風 煮豆 白菜のマヨネーズ和え 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 558 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 10.5 g 塩分 2.5 g</p>	<p>かじきのみそ焼き じゃが芋の煮物 中華サラダ 白飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 558 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 12.4 g 塩分 2.8 g</p>	<p>チキンのトマト煮 車麩の煮物 辛子和え 白飯 スープ</p> <p>エネルギー 572 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 14.6 g 塩分 2.8 g</p>
24	25	26	27	28
<p>シーフードグラタン 切干大根の煮物 豆サラダ 白飯 スープ</p> <p>エネルギー 571 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 9.4 g 塩分 3.1 g</p>	<p>擬製豆腐 長芋の煮物 キャベツの生姜和え 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 556 kcal タンパク質 22.2 g 脂質 14.6 g 塩分 3.0g</p>	<p>鮭の塩焼き かぶと厚揚げの煮物 青菜の胡麻和え 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 563 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 17.2 g 塩分 2.7 g</p>	<p>鶏肉の中華風煮込み 炒り豆腐 桜えびの和え物 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 561 kcal タンパク質 25.4 g 脂質 13.0 g 塩分 2.8 g</p>	<p>天ぷら 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物 白飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 568kcal タンパク質 24.3g 脂質 15.4g 塩分 2.5g</p>
31	 <p>お 本 願 年 い も 致 よ し ろ ま し す く 。</p>			

※都合によりメニューは変更される場合がありますが、ご了承下さい。