


月	火	水	木	金	土
					1日 563 kcal(278)塩分 1.6 g えび玉あんかけ なすとししとうのみそ炒め しゅうまい きゅうりの酢の物
3日 610 kcal(336)塩分 1.7 g 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根煮 じゃがいものきんぴら ほうれん草の白和え	4日 623 kcal(338)塩分 2.5 g ポークビーンズ 豆腐とこんにやくの田楽 小松菜の卵炒め 大根のごま酢あえ	5日 549 kcal(264)塩分 3.0 g 炒り鶏 野菜炒め キャベツのさっと煮 ほうれん草のナムル	6日 646 kcal(361)塩分 1.6 g 干草焼き じゃがいもとツナのカレー煮 なすのなべしぎ たたききゅうり	7日 604 kcal(319)塩分 3.3 g 焼き肉風炒め物 大根と丸天の煮物 さつま芋の天ぷら わかめの酢の物	8日 539 kcal(254)塩分 2.4 g 豚肉の照り煮 小松菜ときのこ炒め こんにやくとちくわの土佐煮 ひじきの南蛮酢
10日 551 kcal(266)塩分 2.9 g ゆで豚のごまみそかけ こんにやくの土佐煮 きのこのオイスター炒め 人参と卵の炒め和え	11日 549 kcal(264)塩分 2.1 g 鶏肉としめじのカレー煮 ほうれん草と油揚げの炒め物 かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ	12日 695 kcal(410)塩分 1.9 g ハンバーグ 小松菜とベーコンの煮びたし イタリانسパゲティ さつま芋とリンゴのサラダ	13日 511 kcal(226)塩分 2.5 g 赤魚みそ焼き 大根と厚揚げの煮物 卵の花 もやしときのこのあえ物	14日 598 kcal(313)塩分 2.0 g 豚肉と春雨の中華風煮物 高野豆腐の卵とじ 野菜のカレー炒め キャベツのおかか和え	15日 548 kcal(263)塩分 2.3 g 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 ふわふわ豆腐炒め たけのこの土佐煮 青梗菜のごまあえ
17日 557 kcal(272)塩分 3.1 g ささみとマイタケの卵とじ 大根とちくわの炒め煮 えのきとわかめの生姜炒め スパゲティサラダ	18日 543 kcal(258)塩分 2.8 g 肉豆腐 青梗菜の炒め煮 もやしといんげんの炒め物 長いもの梅和え	19日 586 kcal(301)塩分 2.5 g さわらの塩焼き 厚揚げのしょうが焼き 菜種和え きのこの当座煮	20日 (ごはん塩分0.5g) 520 kcal(235)塩分 2.6 g 栗ご飯・高野豆腐の五目煮 こんにやくの照り煮 里芋のごま和え トマトと卵の炒め物	21日 520 kcal(235)塩分 1.9 g ふわふわとりだんご 大根とにんじんの炒め物 じゃがいもの白煮 小松菜のツナ和え	22日 584 kcal(299)塩分 2.3 g 串揚げ キャベツのさっと煮 炒り卵 にんじんのごまあえ
24日 598 kcal(313)塩分 3.3 g 肉じゃが 炒り豆腐 ひじき豆 小松菜ともやしのあえもの	25日 615 kcal(330)塩分 3.1 g サバの味噌煮 野菜の煮物 にんじんとれんこんのきんぴら ポテトサラダ	26日 578 kcal(293)塩分 3.0 g 豚肉のごまソース炒め こんにやくのごまみそ煮 長いものソテー ひじきのサラダ	27日 559 kcal(274)塩分 1.8 g 天ぷら ほうれん草のソテー ごぼうの土佐煮 かぼちゃのサラダ	28日 495 kcal(210)塩分 3.0 g おでん 洋風きんぴら わかめの炒り煮 もやしの甘酢あえ	29日 563 kcal(278)塩分 3.1 g カレーのキノコあんかけ みそじゃが ちくわのマヨネーズ炒め 大根のゆかり和え
31日 531 kcal(246)塩分 2.6 g 筑前煮 青梗菜とウインナー炒め 刻みこぶの煮物 長いもの梅あえ			10月 		

※食材によりメニューを変更する場合があります ※ () 内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

