

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
							
昼					1	2	3
夕					おせち盛り合わせ	おせち盛り合わせ	カレー
	4	5	6	7	8	9	10
昼	筑前煮	鱈幽庵焼き	おろしチキンカツ	魚の味噌煮	煮物	焼肉風炒め	
	エネルギー 塩分 カリウム 484kcal 1.80g 878.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 567kcal 1.97g 736.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 576kcal 1.94g 751.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 558kcal 1.96g 662.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 519kcal 1.81g 578.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 553kcal 1.33g 670.1mg	
夕	白身魚の煮付	豚肉ハリハリ	根菜そぼろ煮	チキンステーキ	肉団子炒め	肉じゃが	
	11	12	13	14	15	16	17
昼	鮭の塩焼き	鶏肉の磯辺揚げ	ぶり大根	炊き合わせ	魚の野菜あんかけ	マーボー豆腐	
	エネルギー 塩分 カリウム 542kcal 1.94g 824.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 597kcal 1.97g 797.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 526kcal 1.88g 1014.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 536kcal 1.92g 760.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 549kcal 1.97g 907.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 593kcal 1.26g 833.8mg	
夕	おすすめメニュー	鮭のムニエル	ハンバーグ	野菜炒め	牛すき煮	天ぷら	
	18	19	20	21	22	23	24
昼	豚カツ	赤魚の生姜煮	牛肉の柳川風煮	カレーの煮魚	なすの炊き合わせ	おでん	
	エネルギー 塩分 カリウム 555kcal 1.94g 842.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 509kcal 1.88g 640.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 529kcal 1.92g 562.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 489kcal 1.93g 566.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 595kcal 1.94g 883.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 498kcal 1.82g 587.5mg	
夕	酢豚	チキン南蛮	アジの蒲焼	手作りつくね	ホイコーロー	若鶏の山賊焼き	
	25	26	27	28	29	30	31
昼	魚の塩焼き	ササミフライ	マグロの竜田揚げ	豚肉とねぎの炒め物	鱈の西京漬焼き	鶏の照焼き	
	エネルギー 塩分 カリウム 558kcal 2.00g 714.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 549kcal 1.94g 680.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 576kcal 1.93g 920.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 506kcal 1.97g 656.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 516kcal 1.94g 1026.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 573kcal 1.86g 697.0mg	
夕	つくねの照焼き	白身魚フライ	豚の唐揚げ	イカ大根	ローストチキン	おすすめメニュー	