

2月1日(金)

A



赤魚煮付け

95 ｷｯｶﾘ- 塩分 1.3g

B



豚ヒレカツ

244 ｷｯｶﾘ- 塩分 0.7g

2月2日(土)

A



ポテトグラタン

313 ｷｯｶﾘ- 塩分 2.7g

B



麻婆春雨

247 ｷｯｶﾘ- 塩分 1.5g

2月3日(日)

A



さわら山椒焼き

107 ｷｯｶﾘ- 塩分 0.8g

B



焼き豚

219 ｷｯｶﾘ- 塩分 1.3g

2月4日(月)

A



焼き肉風

226 ｷｯｶﾘ- 塩分 1.2g

B



ソース焼きうどん

310 ｷｯｶﾘ- 塩分 1.6g

2月5日(火)

A



とり天

234 ｷｯｶﾘ- 塩分 0.6g

B



穴子ごはん

466 ｷｯｶﾘ- 塩分 1.7g

2月6日(水)

A



青椒肉糸

180 ｷｯｶﾘ- 塩分 1.0g

B



かれい煮付け

115 ｷｯｶﾘ- 塩分 1.2g

2月7日(木)

A



鯖味噌煮

141 ｷｯｶﾘ- 塩分 1.0g

B



みそラーメン

423 ｷｯｶﾘ- 塩分 4.3g

2月8日(金)

A



チキンチャップ

139 ｷｯｶﾘ- 塩分 0.9g

B



五目炒飯

463 ｷｯｶﾘ- 塩分 3.3g

2月9日(土)

A



ムツ照り焼き

186 ｷｯｶﾘ- 塩分 1.0g

B



かきあげ丼

529 ｷｯｶﾘ- 塩分 1.8g