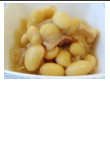
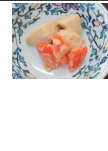
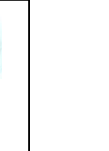
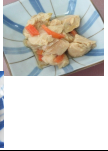
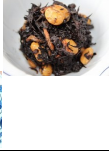
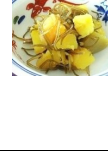
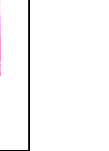
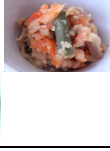
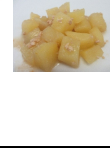
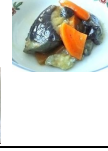
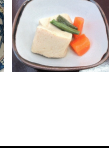
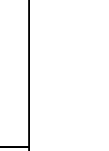


	土 11	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17
朝食	 ●アジの梅煮 エネルギー 74kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 2.5g、炭水化物 2.5g、食塩相当量 0.9g  ●大豆のコンソメ煮 エネルギー 26kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 0.1g、炭水化物 1.4g、食塩相当量 0.2g  ●人参とわかめのごま酢和え エネルギー 17kcal、たんぱく質 0.3g、脂質 0.7g、炭水化物 2.7g、食塩相当量 0.2g	 ●肉団子の酢豚風 エネルギー 86kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 2.9g、炭水化物 11.6g、食塩相当量 0.6g  ●炒り豆腐 エネルギー 16kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.8g、炭水化物 1.3g、食塩相当量 0.1g  ●小松菜とえのきの和え物 エネルギー 4kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.0g、炭水化物 0.8g、食塩相当量 0.1g	 ●厚揚げの五目炒め エネルギー 66kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 2.9g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.6g  ●切干大根の炒り煮 エネルギー 39kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 1.3g、炭水化物 6.2g、食塩相当量 0.3g  ●ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 14kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 0.7g、炭水化物 1.2g、食塩相当量 0.1g	 ●鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 エネルギー 73kcal、たんぱく質 3.9g、脂質 3.1g、炭水化物 8.0g、食塩相当量 0.6g  ●いんげん甘辛煮 エネルギー 12kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 0.4g、炭水化物 1.7g、食塩相当量 0.1g  ●ごぼうサラダ エネルギー 24kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 1.4g、炭水化物 2.7g、食塩相当量 0.1g	 ●肉団子の甘酢あんかけ エネルギー 83kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 3.0g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.6g  ●ハムと玉ねぎの玉子とじ エネルギー 17kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.9g、炭水化物 1.3g、食塩相当量 0.2g  ●柚子大根 エネルギー 8kcal、たんぱく質 0.1g、脂質 0.1g、炭水化物 1.8g、食塩相当量 0.1g	 ●豚肉の柚子味噌炒め エネルギー 84kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 4.8g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.7g  ●里芋のごま味噌煮 エネルギー 16kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.1g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.1g  ●二色和え エネルギー 4kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.0g、炭水化物 0.7g、食塩相当量 0.1g	 ●鶏のさっぱり煮 エネルギー 110kcal、たんぱく質 9.0g、脂質 7.5g、炭水化物 2.0g、食塩相当量 0.8g  ●田舎煮 エネルギー 15kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.1g、炭水化物 3.3g、食塩相当量 0.1g  ●いんげんのツナマヨ和え エネルギー 22kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 1.5g、炭水化物 1.4g、食塩相当量 0.2g
昼食	 ●鶏肉の旨辛煮 エネルギー 129kcal、たんぱく質 9.7g、脂質 7.7g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.9g  ●さつま芋のレモン煮 エネルギー 49kcal、たんぱく質 0.3g、脂質 0.1g、炭水化物 12.8g、食塩相当量 0.0g  ●おくらとコーンのツナ和え エネルギー 26kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 1.1g、炭水化物 2.7g、食塩相当量 0.2g	 ●アカウオの煮付け エネルギー 75kcal、たんぱく質 10.1g、脂質 1.9g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.9g  ●野菜の玉子とじ エネルギー 39kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 1.1g、炭水化物 5.1g、食塩相当量 0.5g  ●キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え エネルギー 88kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 6.6g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 0.8g	 ●豚肉の柳川風 エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 3.7g、炭水化物 6.1g、食塩相当量 0.7g  ●ひじきと大豆の煮物 エネルギー 43kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 1.1g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 0.9g  ●いんげんと竹輪の和え物 エネルギー 16kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.1g、炭水化物 2.8g、食塩相当量 0.3g	 ●八宝菜 エネルギー 58kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 2.5g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.8g  ●大根きんぴら エネルギー 33kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 1.5g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.3g  ●かぼちゃサラダ エネルギー 39kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 2.1g、炭水化物 4.8g、食塩相当量 0.2g	 ●鶏肉の香味ソース エネルギー 110kcal、たんぱく質 7.0g、脂質 7.5g、炭水化物 4.2g、食塩相当量 0.7g  ●がんものみぞれ煮 エネルギー 37kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 1.9g、炭水化物 3.3g、食塩相当量 0.4g  ●スパゲティサラダ エネルギー 51kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 2.6g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.4g	 ●チキンのトマト煮込み エネルギー 87kcal、たんぱく質 6.1g、脂質 5.0g、炭水化物 5.0g、食塩相当量 0.7g  ●さつま芋と昆布の煮物 エネルギー 48kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.1g、炭水化物 12.6g、食塩相当量 0.4g  ●大根なます エネルギー 10kcal、たんぱく質 0.1g、脂質 0.0g、炭水化物 2.8g、食塩相当量 0.2g	 ●スケトウダラの照焼き エネルギー 36kcal、たんぱく質 6.6g、脂質 0.4g、炭水化物 2.1g、食塩相当量 0.4g  ●ひじきとごぼうのきんぴら エネルギー 30kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 0.6g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 0.4g  ●キャベツの沢庵和え エネルギー 12kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.4g、炭水化物 1.9g、食塩相当量 0.3g
夕食	 ●サバの揚げ煮 エネルギー 167kcal、たんぱく質 6.7g、脂質 13.9g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.5g  ●卵の花 エネルギー 25kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.7g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.3g  ●キャベツの甘酢和え エネルギー 14kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.1g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.2g	 ●メンチカツ エネルギー 228kcal、たんぱく質 6.9g、脂質 15.3g、炭水化物 16.0g、食塩相当量 0.8g  ●大根のうま煮 エネルギー 17kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 0.1g、炭水化物 3.7g、食塩相当量 0.3g  ●ブロッコリーのおかか和え エネルギー 10kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.1g、炭水化物 1.5g、食塩相当量 0.1g	 ●すき焼き煮 エネルギー 70kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 4.2g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.7g  ●さつま芋の煮しめ エネルギー 44kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 0.1g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 0.3g  ●白菜の和え物 エネルギー 9kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 1.6g、食塩相当量 0.2g	 ●鶏の唐揚げ エネルギー 161kcal、たんぱく質 7.6g、脂質 11.2g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 0.5g  ●小松菜の炒り菜 エネルギー 17kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.7g、炭水化物 2.1g、食塩相当量 0.2g  ●わかめの酢の物 エネルギー 40kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 1.2g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.8g	 ●アカウオのおろし煮 エネルギー 81kcal、たんぱく質 10.1g、脂質 1.9g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 1.0g  ●じゃが芋のそぼろ煮 エネルギー 38kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 1.0g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.2g  ●ほうれん草のごま和え エネルギー 15kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.6g、炭水化物 1.8g、食塩相当量 0.1g	 ●やわらか鶏つくね煮 エネルギー 115kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 5.1g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 0.9g  ●餃子の炒め煮 エネルギー 26kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 1.4g、炭水化物 3.2g、食塩相当量 0.2g  ●おくらのおかか和え エネルギー 11kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 0.0g、炭水化物 2.3g、食塩相当量 0.3g	 ●厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 エネルギー 107kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 6.9g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.6g  ●ふくら高野の合せ煮 エネルギー 33kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 1.5g、炭水化物 2.8g、食塩相当量 0.3g  ●わさび和え エネルギー 11kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.1g、炭水化物 1.6g、食塩相当量 0.2g