

	土 25	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31
朝食	 ●鶏のおろし煮 エネルギー 131kcal、たんぱく質 9.6g、脂質 7.9g、炭水化物 6.9g、食塩相当量 0.9g ●ハムと玉ねぎの玉子とじ エネルギー 87kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 4.4g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.8g ●柚子大根 エネルギー 42kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.7g、炭水化物 8.9g、食塩相当量 0.5g	 ●アジの梅煮 エネルギー 117kcal、たんぱく質 17.6g、脂質 4.0g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 1.4g ●里芋のごま味噌煮 エネルギー 81kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 0.7g、炭水化物 17.1g、食塩相当量 0.6g ●二色和え エネルギー 19kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 0.2g、炭水化物 3.3g、食塩相当量 0.6g	 ●肉団子の酢豚風 エネルギー 143kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 4.9g、炭水化物 19.3g、食塩相当量 0.9g ●田舎煮 エネルギー 75kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 0.4g、炭水化物 16.4g、食塩相当量 0.7g ●いんげんのツナマヨ和え エネルギー 112kcal、たんぱく質 4.9g、脂質 7.5g、炭水化物 6.9g、食塩相当量 0.8g	 ●厚揚げの五目炒め エネルギー 110kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 4.9g、炭水化物 11.1g、食塩相当量 1.1g ●チンゲン菜の炒り菜 エネルギー 46kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 2.1g、炭水化物 5.0g、食塩相当量 0.5g ●三杯酢和え エネルギー 60kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 1.6g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 0.8g	 ●鶏肉と根菜の甘辛生煮 エネルギー 121kcal、たんぱく質 6.6g、脂質 5.1g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 1.0g ●大豆五目煮 エネルギー 87kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 3.1g、炭水化物 11.2g、食塩相当量 0.8g ●コールスローサラダ エネルギー 118kcal、たんぱく質 3.7g、脂質 9.0g、炭水化物 7.0g、食塩相当量 1.0g	 ●肉団子の甘酢あんかけ エネルギー 139kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 4.9g、炭水化物 17.6g、食塩相当量 1.1g ●じゃが芋のコンソメ煮 エネルギー 74kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 2.0g、炭水化物 13.3g、食塩相当量 0.8g ●キャベツのぬた エネルギー 94kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 2.5g、炭水化物 15.5g、食塩相当量 0.9g	 ●豚肉の柚子味噌炒め エネルギー 141kcal、たんぱく質 10.6g、脂質 7.9g、炭水化物 7.6g、食塩相当量 1.1g ●大豆のコンソメ煮 エネルギー 128kcal、たんぱく質 10.0g、脂質 8.4g、炭水化物 6.9g、食塩相当量 1.0g ●人参とわかめのごま酢和え エネルギー 94kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.6g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 0.9g
昼食	 ●豚肉の中華風炒め エネルギー 110kcal、たんぱく質 8.0g、脂質 6.9g、炭水化物 5.5g、食塩相当量 0.9g ●がんものみぞれ煮 エネルギー 93kcal、たんぱく質 4.5g、脂質 4.8g、炭水化物 8.2g、食塩相当量 1.0g ●スパゲティサラダ エネルギー 171kcal、たんぱく質 5.5g、脂質 19.3g、炭水化物 19.3g、食塩相当量 1.3g	 ●鶏肉の旨辛煮 エネルギー 171kcal、たんぱく質 12.9g、脂質 10.3g、炭水化物 7.6g、食塩相当量 1.2g ●さつま芋と昆布の煮物 エネルギー 119kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 0.2g、炭水化物 31.5g、食塩相当量 1.0g ●大根なます エネルギー 35kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.1g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.5g	 ●アカウオの煮付け エネルギー 100kcal、たんぱく質 13.5g、脂質 2.5g、炭水化物 6.1g、食塩相当量 1.2g ●ひじきとごぼうのきんぴら エネルギー 75kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 1.6g、炭水化物 16.2g、食塩相当量 1.0g ●キャベツの沢庵和え エネルギー 40kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 1.4g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 1.0g	 ●豚肉の柳川風 エネルギー 100kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 4.9g、炭水化物 8.1g、食塩相当量 0.9g ●豆腐の野菜あんかけ エネルギー 65kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 1.7g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 0.9g ●青菜とかまぼこの和え物 エネルギー 18kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 0.1g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.7g	 ●八宝菜 エネルギー 77kcal、たんぱく質 6.7g、脂質 3.1g、炭水化物 6.1g、食塩相当量 1.0g ●かばちゃ煮 エネルギー 82kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 0.2g、炭水化物 19.7g、食塩相当量 0.9g ●いんげんのごま和え エネルギー 52kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 2.3g、炭水化物 6.6g、食塩相当量 0.6g	 ●鶏肉の香味ソース エネルギー 147kcal、たんぱく質 9.4g、脂質 10.0g、炭水化物 5.6g、食塩相当量 0.9g ●茄子のそぼろ煮 エネルギー 86kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 5.0g、炭水化物 7.6g、食塩相当量 0.6g ●ブロッコリーサラダ エネルギー 116kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 8.7g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 0.8g	 ●チキンのトマト煮込み エネルギー 117kcal、たんぱく質 8.2g、脂質 6.7g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 1.0g ●さつま芋のレモン煮 エネルギー 123kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 0.2g、炭水化物 32.1g、食塩相当量 0.0g ●おくらとコーンのツナ和え エネルギー 85kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 3.6g、炭水化物 8.8g、食塩相当量 0.8g
夕食	 ●肉団子のトマト煮 エネルギー 103kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 4.2g、炭水化物 11.9g、食塩相当量 0.6g ●じゃが芋のそぼろ煮 エネルギー 96kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 2.6g、炭水化物 14.5g、食塩相当量 0.6g ●ほうれん草のごま和え エネルギー 51kcal、たんぱく質 3.9g、脂質 2.1g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.4g	 ●サバの揚げ煮 エネルギー 232kcal、たんぱく質 9.4g、脂質 19.4g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 0.7g ●茄子の炒め煮 エネルギー 65kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 3.5g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 0.5g ●おくらのおかか和え エネルギー 37kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 0.1g、炭水化物 7.7g、食塩相当量 1.0g	 ●メンチカツ エネルギー 284kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 19.2g、炭水化物 20.0g、食塩相当量 1.0g ●ふくら高野の合せ煮 エネルギー 83kcal、たんぱく質 6.1g、脂質 3.7g、炭水化物 7.0g、食塩相当量 0.7g ●わさび和え エネルギー 36kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 0.4g、炭水化物 5.5g、食塩相当量 0.8g	 ●すき焼き煮 エネルギー 94kcal、たんぱく質 4.0g、脂質 5.6g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 0.9g ●ピーマン炒め エネルギー 110kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 4.5g、炭水化物 14.3g、食塩相当量 0.8g ●わかめの青じそサラダ エネルギー 73kcal、たんぱく質 4.5g、脂質 0.9g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 2.9g	 ●鶏の唐揚げ エネルギー 230kcal、たんぱく質 10.8g、脂質 16.0g、炭水化物 11.2g、食塩相当量 0.8g ●さつま芋の彩り煮 エネルギー 113kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 0.7g、炭水化物 25.3g、食塩相当量 0.8g ●小松菜の錦和え エネルギー 31kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 0.7g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.8g	 ●アカウオのおろし煮 エネルギー 97kcal、たんぱく質 12.1g、脂質 2.3g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 1.2g ●ジャーマンポテト エネルギー 103kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 5.1g、炭水化物 12.5g、食塩相当量 0.8g ●カリフラワーのマリネ エネルギー 68kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 1.6g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 0.8g	 ●やわらか鶏つくね煮 エネルギー 153kcal、たんぱく質 7.7g、脂質 6.8g、炭水化物 15.3g、食塩相当量 1.2g ●卵の花 エネルギー 63kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 1.7g、炭水化物 11.8g、食塩相当量 0.8g ●キャベツの甘酢和え エネルギー 46kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.2g、炭水化物 11.4g、食塩相当量 0.6g