

	土 4	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
朝食	 ●アカウオの西京焼き エネルギー 50kcal、たんぱく質 7.1g、脂質 1.5g、炭水化物 2.4g、食塩相当量 0.3g ●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	 ●鶏肉のクリーム煮 エネルギー 53kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 3.2g、炭水化物 3.2g、食塩相当量 0.4g ●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	 ●照焼き豆腐ハンバーグ エネルギー 93kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 3.9g、炭水化物 8.5g、食塩相当量 1.0g ●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	 ●アジの味噌煮 エネルギー 90kcal、たんぱく質 11.7g、脂質 2.8g、炭水化物 5.5g、食塩相当量 0.9g ●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	 ●厚揚げとひき肉の担々風炒め エネルギー 72kcal、たんぱく質 4.7g、脂質 4.3g、炭水化物 4.3g、食塩相当量 0.4g ●チンゲン菜の炒り菜 エネルギー 9kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.4g、炭水化物 1.0g、食塩相当量 0.1g ●三杯酢和え エネルギー 12kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.3g、炭水化物 2.1g、食塩相当量 0.2g	 ●サバの味噌煮 エネルギー 189kcal、たんぱく質 10.1g、脂質 15.1g、炭水化物 5.1g、食塩相当量 0.8g ●大豆目煮 エネルギー 17kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.6g、炭水化物 2.2g、食塩相当量 0.2g ●コールスローサラダ エネルギー 24kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 1.8g、炭水化物 1.4g、食塩相当量 0.2g	 ●鶏のおろし煮 エネルギー 78kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 4.7g、炭水化物 4.1g、食塩相当量 0.6g ●じゃが芋のコンソメ煮 エネルギー 15kcal、たんぱく質 0.3g、脂質 0.4g、炭水化物 2.7g、食塩相当量 0.2g ●キャベツのぬた エネルギー 19kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 0.5g、炭水化物 3.1g、食塩相当量 0.2g
昼食	 ●イワシハンバーグ エネルギー 128kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 7.6g、炭水化物 9.1g、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	 ●豚肉の塩だれ炒め エネルギー 81kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.0g、炭水化物 3.4g、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	 ●回鍋肉 エネルギー 83kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 4.7g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.6g ●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	 ●肉団子の中華風煮 エネルギー 75kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 4.0g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.5g ●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	 ●サバの竜田揚げ エネルギー 115kcal、たんぱく質 4.3g、脂質 9.4g、炭水化物 4.3g、食塩相当量 0.3g ●豆腐の野菜あんかけ エネルギー 26kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.7g、炭水化物 3.5g、食塩相当量 0.4g ●青菜とかまぼこの和え物 エネルギー 5kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.0g、炭水化物 1.0g、食塩相当量 0.2g	 ●鶏肉のねぎ塩だれ エネルギー 122kcal、たんぱく質 8.9g、脂質 8.2g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.8g ●かぼちゃ煮 エネルギー 33kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 0.1g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 0.4g ●いんげんのごま和え エネルギー 16kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 0.7g、炭水化物 2.0g、食塩相当量 0.2g	 ●豚肉の中華風炒め エネルギー 82kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 5.1g、炭水化物 4.1g、食塩相当量 0.7g ●茄子のそぼろ煮 エネルギー 34kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 2.0g、炭水化物 3.0g、食塩相当量 0.2g ●ブロッコリーサラダ エネルギー 35kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 2.6g、炭水化物 2.2g、食塩相当量 0.2g
夕食	 ●鶏肉とキャベツのガリバタ風味 エネルギー 106kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 7.3g、炭水化物 3.7g、食塩相当量 0.7g ●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	 ●黄金ガレイの生姜煮 エネルギー 61kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 0.7g、炭水化物 2.6g、食塩相当量 0.7g ●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	 ●鶏の揚げ煮 エネルギー 198kcal、たんぱく質 9.5g、脂質 14.2g、炭水化物 6.9g、食塩相当量 0.6g ●茄子の炒め煮 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	 ●アカウオの柚庵焼き エネルギー 46kcal、たんぱく質 6.7g、脂質 1.3g、炭水化物 2.2g、食塩相当量 0.4g ●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 ●わかめの青じそサラダ 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	 ●鶏肉のチリソース炒め エネルギー 116kcal、たんぱく質 8.1g、脂質 6.7g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 0.8g ●ピーマン炒め エネルギー 44kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 1.8g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.3g ●わかめの青じそサラダ エネルギー 22kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.3g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.9g	 ●アジの塩焼き エネルギー 45kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 1.8g、炭水化物 0.0g、食塩相当量 0.4g ●さつま芋の彩り煮 エネルギー 45kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 0.3g、炭水化物 10.1g、食塩相当量 0.3g ●小松菜の錦和え エネルギー 9kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 0.2g、炭水化物 1.4g、食塩相当量 0.2g	 ●肉団子のトマト煮 エネルギー 77kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 3.2g、炭水化物 8.9g、食塩相当量 0.5g ●ジャーマンポテト エネルギー 41kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 2.0g、炭水化物 5.0g、食塩相当量 0.3g ●カリフラワーのマリネ エネルギー 20kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.5g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.3g