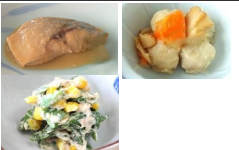


|    | 土<br>1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 日<br>2                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 月<br>3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 火<br>4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 水<br>5                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 木<br>6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 金<br>7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 |  <p>●鶏のさっぱり煮<br/>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</p> <p>●炒り豆腐<br/>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</p> <p>●小松菜とえのきの和え物<br/>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</p>              |  <p>●アジの南蛮漬け<br/>エネルギー 85kcal、たんぱく質 9.3g、脂質 2.0g、炭水化物 8.5g、食塩相当量 0.6g</p> <p>●切干大根の炒り煮<br/>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</p> <p>●ほうれん草のピーナッツ和え<br/>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</p> |  <p>●アカウオの西京焼き<br/>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</p> <p>●いんげん甘辛煮<br/>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</p> <p>●ごぼうサラダ<br/>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</p>          |  <p>●鶏肉のクリーム煮<br/>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</p> <p>●ハムと玉ねぎの玉子とじ<br/>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</p> <p>●柚子大根<br/>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</p>          |  <p>●照焼き豆腐ハンバーグ<br/>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</p> <p>●里芋のごま味噌煮<br/>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</p> <p>●二色和え<br/>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</p>    |  <p>●アジの味噌煮<br/>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</p> <p>●田舎煮<br/>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</p> <p>●いんげんのツナマヨ和え<br/>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</p>         |  <p>●厚揚げとひき肉の担々風炒め<br/>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</p> <p>●チンゲン菜の炒り菜<br/>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</p> <p>●三杯酢和え<br/>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</p>    |
| 昼食 |  <p>●スケトウダラの照焼き<br/>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</p> <p>●野菜の玉子とじ<br/>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</p> <p>●キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え<br/>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</p> |  <p>●ハムカツ<br/>エネルギー 187kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 10.6g、炭水化物 16.0g、食塩相当量 0.7g</p> <p>●ひじきと大豆の煮物<br/>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</p> <p>●いんげんや竹輪の和え物<br/>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</p>  |  <p>●イワシハンバーグ<br/>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</p> <p>●大根きんぴら<br/>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</p> <p>●かぼちゃサラダ<br/>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</p>          |  <p>●豚肉の塩だれ炒め<br/>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</p> <p>●がんものみぞれ煮<br/>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</p> <p>●スパゲティサラダ<br/>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</p>        |  <p>●回鍋肉<br/>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</p> <p>●さつま芋と昆布の煮物<br/>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</p> <p>●大根なます<br/>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</p>      |  <p>●肉団子の中華風煮<br/>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</p> <p>●ひじきとごぼうのきんぴら<br/>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</p> <p>●キャベツの沢庵和え<br/>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</p> |  <p>●サバの竜田揚げ<br/>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</p> <p>●豆腐の野菜あんかけ<br/>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</p> <p>●青菜とかまぼこの和え物<br/>エネルギー 54kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.0g、炭水化物 1.0g、食塩相当量 0.2g</p>  |
| 夕食 |  <p>●厚揚げと牛ミンチの甘辛煮<br/>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</p> <p>●大根のうま煮<br/>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</p> <p>●ブロッコリーのおかか和え<br/>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</p>   |  <p>●サバの煮付け<br/>エネルギー 174kcal、たんぱく質 9.8g、脂質 14.9g、炭水化物 2.5g、食塩相当量 0.5g</p> <p>●さつま芋の煮しめ<br/>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</p> <p>●白菜の和え物<br/>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</p>     |  <p>●鶏肉とキャベツのガリパタ風味<br/>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</p> <p>●小松菜の炒り菜<br/>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</p> <p>●わかめの酢の物<br/>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</p> |  <p>●黄金ガレイの生姜煮<br/>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</p> <p>●じゃが芋のそぼろ煮<br/>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</p> <p>●ほうれん草のごま和え<br/>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</p> |  <p>●鶏の揚げ煮<br/>エネルギー 198kcal、たんぱく質 9.5g、脂質 14.2g、炭水化物 8.9g、食塩相当量 0.6g</p> <p>●茄子の炒め煮<br/>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</p> <p>●おくらのおかか和え<br/>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</p> |  <p>●アカウオの柚庵焼き<br/>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</p> <p>●ふくら高野の合せ煮<br/>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</p> <p>●わさび和え<br/>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</p>     |  <p>●鶏肉のチリソース炒め<br/>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</p> <p>●ピーマン炒め<br/>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</p> <p>●わかめの青じそサラダ<br/>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</p> |