

	土 29	日 30	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
朝食	 ●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 84kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.6g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 0.9g	 ●鶏のさっぱり煮 エネルギー 183kcal、たんぱく質 15.0g、脂質 12.5g、炭水化物 3.3g、食塩相当量 1.3g ●炒り豆腐 エネルギー 80kcal、たんぱく質 5.6g、脂質 4.1g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 0.6g ●小松菜とえのきの和え物 エネルギー 43kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 0.1g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.4g	 ●アジの南蛮漬け エネルギー 88kcal、たんぱく質 9.6g、脂質 2.1g、炭水化物 8.8g、食塩相当量 0.6g ●切干大根の炒り煮 エネルギー 194kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 6.4g、炭水化物 31.1g、食塩相当量 1.5g ●ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 68kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 3.4g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.5g	 ●アカウオの西京焼き エネルギー 111kcal、たんぱく質 15.7g、脂質 3.3g、炭水化物 5.4g、食塩相当量 0.7g ●いんげん甘辛煮 エネルギー 59kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 1.9g、炭水化物 8.3g、食塩相当量 0.6g ●ごぼうサラダ エネルギー 120kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 7.2g、炭水化物 13.5g、食塩相当量 0.4g	 ●鶏肉のクリーム煮 エネルギー 89kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 5.3g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.6g ●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	 ●照焼き豆腐ハンバーグ エネルギー 143kcal、たんぱく質 9.2g、脂質 6.0g、炭水化物 13.1g、食塩相当量 1.5g ●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
昼食	 ●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 ●茄子的のそぼろ煮 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	 ●スケトウダラの照焼き エネルギー 86kcal、たんぱく質 15.9g、脂質 0.9g、炭水化物 5.1g、食塩相当量 0.9g ●野菜の玉子とじ エネルギー 97kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 2.8g、炭水化物 12.8g、食塩相当量 1.3g ●キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え エネルギー 98kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 7.4g、炭水化物 7.3g、食塩相当量 0.9g	 ●ハムカツ エネルギー 267kcal、たんぱく質 9.1g、脂質 15.2g、炭水化物 22.8g、食塩相当量 1.0g ●ひじきと大豆の煮物 エネルギー 108kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 2.7g、炭水化物 18.6g、食塩相当量 2.2g ●いんげんと竹輪の和え物 エネルギー 53kcal、たんぱく質 3.7g、脂質 0.4g、炭水化物 9.4g、食塩相当量 1.0g	 ●イワシハンバーグ エネルギー 187kcal、たんぱく質 7.7g、脂質 11.1g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 1.1g ●大根きんぴら エネルギー 81kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 3.8g、炭水化物 9.5g、食塩相当量 0.8g ●かばちゃサラダ エネルギー 130kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 7.0g、炭水化物 16.1g、食塩相当量 0.5g	 ●豚肉の塩だれ炒め エネルギー 107kcal、たんぱく質 8.2g、脂質 6.7g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 1.0g ●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 8.6g、炭水化物 19.3g、食塩相当量 1.3g	 ●回鍋肉 エネルギー 111kcal、たんぱく質 7.6g、脂質 6.3g、炭水化物 7.0g、食塩相当量 0.8g ●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
夕食	 ●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	 ●厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 エネルギー 142kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 9.2g、炭水化物 8.0g、食塩相当量 0.8g ●大根のうま煮 エネルギー 43kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 0.3g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.8g ●ブロッコリーのおかか和え エネルギー 34kcal、たんぱく質 4.4g、脂質 0.4g、炭水化物 5.1g、食塩相当量 0.5g	 ●サバの煮付け エネルギー 268kcal、たんぱく質 15.0g、脂質 22.9g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.8g ●さつま芋の煮しめ エネルギー 110kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 0.3g、炭水化物 25.7g、食塩相当量 0.8g ●白菜の和え物 エネルギー 29kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 0.2g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.8g	 ●鶏肉とキャベツのガリバタ風味 エネルギー 141kcal、たんぱく質 10.0g、脂質 9.7g、炭水化物 5.0g、食塩相当量 1.0g ●小松菜の炒り菜 エネルギー 43kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 1.7g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.4g ●わかめの酢の物 エネルギー 134kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 4.1g、炭水化物 19.1g、食塩相当量 2.7g	 ●黄金ガレイの生煮煮 エネルギー 94kcal、たんぱく質 17.3g、脂質 1.1g、炭水化物 3.9g、食塩相当量 1.0g ●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	 ●鶏の揚げ煮 エネルギー 209kcal、たんぱく質 9.9g、脂質 14.9g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.6g ●茄子的の炒め煮 エネルギー 96kcal、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