

	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 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 ●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	 ●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 ●大豆のコンソメ煮 エネルギー 26kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 1.7g、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	 ●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 ●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	 ●アジの南蛮漬け 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 ●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	 ●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
昼食	 ●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 ●茄子的のそぼろ煮 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	 ●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 ●さつまいのレモン煮 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	 ●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 ●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	 ●ハムカツ 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 ●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	 ●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 0.9g ●かばちゃサラダ 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 ●さつまいと昆布の煮物 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
夕食	 ●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 ●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	 ●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 ●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	 ●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 ●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	 ●サバの煮付け 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 ●さつまいの煮しめ 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	 ●黄金ガレイの生煮煮 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 8.9g、食塩相当量 0.6g ●茄子的の炒め煮 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