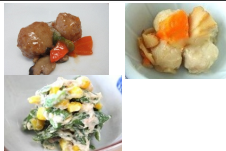


	土 20	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26
朝食	 ●照焼き豆腐ハンバーグ エネルギー 99kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 3.9g、炭水化物 8.5g、食塩相当量 1.0g ●大豆のコンソメ煮 エネルギー 26kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 0.9g、炭水化物 1.4g、食塩相当量 0.2g ●人参とわかめのごま酢和え エネルギー 17kcal、たんぱく質 0.3g、脂質 0.7g、炭水化物 2.7g、食塩相当量 0.2g	 ●アジの味噌煮 エネルギー 90kcal、たんぱく質 11.7g、脂質 2.8g、炭水化物 5.5g、食塩相当量 0.9g ●炒り豆腐 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	 ●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 ●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	 ●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 ●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 ●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	 ●アジの梅煮 エネルギー 74kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 2.5g、炭水化物 2.5g、食塩相当量 0.9g ●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	 ●肉団子の酢豚風 エネルギー 86kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 2.9g、炭水化物 11.6g、食塩相当量 0.6g ●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
昼食	 ●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 ●さつまいものレモン煮 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	 ●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 ●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	 ●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 ●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	 ●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 ●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 ●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	 ●鶏肉の旨辛煮 エネルギー 129kcal、たんぱく質 9.7g、脂質 7.7g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.9g ●さつまいもと昆布の煮物 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	 ●アカウオの煮付け エネルギー 75kcal、たんぱく質 10.1g、脂質 1.9g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.9g ●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
夕食	 ●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 ●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	 ●アカウオの塩焼 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 0.5g ●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	 ●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 ●さつまいもの煮しめ 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	 ●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 ●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	 ●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 6.9g、食塩相当量 0.5g ●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	 ●サバの揚げ煮 エネルギー 167kcal、たんぱく質 6.7g、脂質 13.9g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.5g ●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	 ●メンチカツ エネルギー 228kcal、たんぱく質 6.9g、脂質 15.3g、炭水化物 16.0g、食塩相当量 0.8g ●ぶつくら高野の合せ煮 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 ●わさび和え 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