

	土 6	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12
朝食	 ●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 ●大豆五目煮 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	 ●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 ●大豆のコンソメ煮 エネルギー 26kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 0.8g、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	 ●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 ●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	 ●厚揚げの五目炒め エネルギー 66kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 2.9g、炭水化物 6.7g、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
昼食	 ●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	 ●鶏肉の旨辛煮 エネルギー 129kcal、たんぱく質 9.7g、脂質 1.7g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.9g ●さつま芋のレモン煮 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	 ●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 ●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	 ●豚肉の柳川風 エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 3.7g、炭水化物 6.1g、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
夕食	 ●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	 ●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 ●ビーフン炒め 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	 ●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 ●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	 ●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 ●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	 ●すき焼き煮 エネルギー 70kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 4.2g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.7g ●さつま芋の煮しめ 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