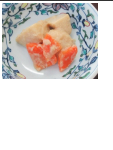
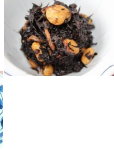
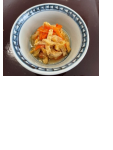
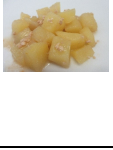
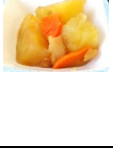


	土 13	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19
朝食	 ●厚揚げの五目炒め エネルギー110kcal、たんぱく質6.0g、脂質4.9g、炭水化物11.1g、食塩相当量1.1g  ●切干大根の炒り煮 エネルギー194kcal、たんぱく質7.5g、脂質6.4g、炭水化物31.1g、食塩相当量1.5g  ●ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー68kcal、たんぱく質5.0g、脂質3.4g、炭水化物5.8g、食塩相当量0.5g	 ●鶏肉と根菜の甘辛生煮 エネルギー121kcal、たんぱく質6.6g、脂質5.1g、炭水化物13.4g、食塩相当量1.0g  ●いんげん甘辛煮 エネルギー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	 ●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  ●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	 ●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  ●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	 ●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  ●田舎煮 エネルギー75kcal、たんぱく質2.6g、脂質0.4g、炭水化物16.4g、食塩相当量0.7g  ●いんげんのツナマヨ和え エネルギー112kcal、たんぱく質4.9g、脂質7.5g、炭水化物6.9g、食塩相当量0.8g	 ●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  ●チンゲン菜の炒り菜 エネルギー46kcal、たんぱく質2.5g、脂質2.1g、炭水化物5.0g、食塩相当量0.5g  ●三杯酢和え エネルギー60kcal、たんぱく質2.0g、脂質1.6g、炭水化物10.4g、食塩相当量0.8g	 ●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  ●大豆五目煮 エネルギー87kcal、たんぱく質6.8g、脂質3.1g、炭水化物11.2g、食塩相当量0.8g  ●ゴールスローサラダ エネルギー118kcal、たんぱく質3.7g、脂質9.0g、炭水化物7.0g、食塩相当量1.0g
昼食	 ●豚肉の柳川風 エネルギー100kcal、たんぱく質6.8g、脂質4.9g、炭水化物8.1g、食塩相当量0.9g  ●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	 ●八宝菜 エネルギー77kcal、たんぱく質6.7g、脂質3.3g、炭水化物6.1g、食塩相当量1.0g  ●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  ●かぼちゃサラダ 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	 ●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  ●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1.1g  ●シバゲティサラダ 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	 ●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	 ●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  ●ひじきとごぼうのきんぴら エネルギー75kcal、たんぱく質1.8g、脂質1.6g、炭水化物16.2g、食塩相当量1.0g  ●キャベツの沢庵和え エネルギー40kcal、たんぱく質1.7g、脂質1.4g、炭水化物6.4g、食塩相当量1.0g	 ●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  ●豆腐の野菜あんかけ エネルギー65kcal、たんぱく質3.5g、脂質1.7g、炭水化物8.6g、食塩相当量0.9g  ●青菜とかまぼこの和え物 エネルギー18kcal、たんぱく質1.6g、脂質0.1g、炭水化物3.4g、食塩相当量0.7g	 ●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  ●かぼちゃ煮 エネルギー82kcal、たんぱく質2.1g、脂質0.2g、炭水化物19.7g、食塩相当量0.9g  ●いんげんのごま和え エネルギー52kcal、たんぱく質2.8g、脂質2.3g、炭水化物6.6g、食塩相当量0.6g
夕食	 ●すき焼き煮 エネルギー94kcal、たんぱく質4.0g、脂質5.6g、炭水化物8.6g、食塩相当量0.9g  ●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	 ●鶏の唐揚げ エネルギー230kcal、たんぱく質10.8g、脂質16.0g、炭水化物11.2g、食塩相当量0.8g  ●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	 ●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  ●ジャガ芋のそぼろ煮 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	 ●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  ●脂子の炒め煮 エネルギー65kcal、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	 ●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  ●ふくら高野の合せ煮 エネルギー83kcal、たんぱく質6.1g、脂質3.7g、炭水化物7.0g、食塩相当量0.7g  ●わさび和え エネルギー36kcal、たんぱく質4.2g、脂質0.4g、炭水化物5.5g、食塩相当量0.8g	 ●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1.0g  ●ビーフン炒め エネルギー110kcal、たんぱく質4.6g、脂質4.5g、炭水化物14.3g、食塩相当量0.8g  ●わかめの青じそサラダ エネルギー73kcal、たんぱく質4.5g、脂質0.9g、炭水化物12.7g、食塩相当量2.9g	 ●鶏肉とキャベツのガリバター風味 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  ●さつま芋の彩り煮 エネルギー113kcal、たんぱく質2.1g、脂質0.7g、炭水化物25.3g、食塩相当量0.8g  ●小松菜の錦和え エネルギー31kcal、たんぱく質2.4g、脂質0.7g、炭水化物4.7g、食塩相当量0.8g