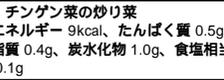
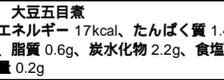
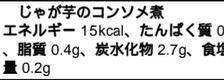
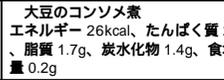
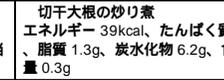
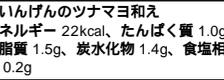
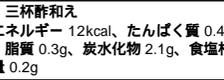
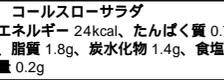
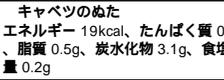
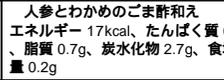
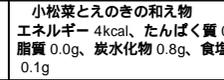
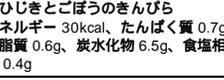
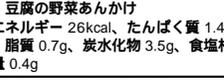
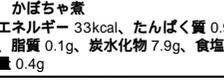
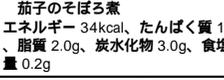
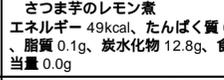
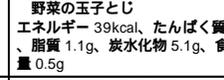
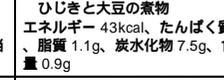
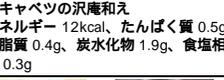
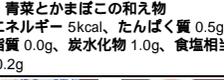
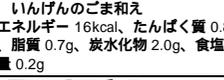
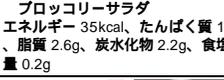
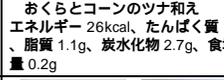
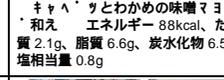
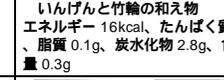
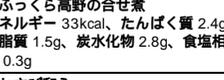
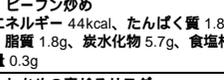
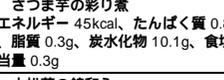
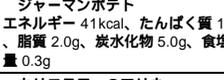
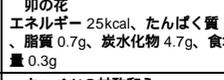
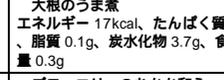
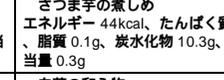
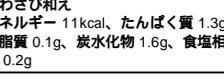
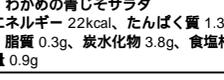
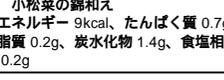
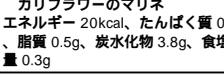
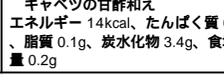
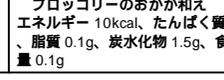
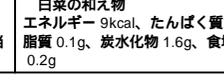


	土 27	日 28	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3
朝食	 肉団子の酢豚風 エネルギー 86kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 2.9g、炭水化物 11.6g、食塩相当量 0.6g	 厚揚げの五目炒め エネルギー 66kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 2.9g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.6g	 鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 エネルギー 73kcal、たんぱく質 3.9g、脂質 3.1g、炭水化物 8.0g、食塩相当量 0.6g	 肉団子の甘酢あんかけ エネルギー 83kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 3.0g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.6g	 豚肉の柚子味噌炒め 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	 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	 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
	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 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
	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 八宝菜 エネルギー 58kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 2.5g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.8g	 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	 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 1.4g、食塩相当量 0.7g	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 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
	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 鶏の唐揚げ エネルギー 161kcal、たんぱく質 7.6g、脂質 11.2g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 0.5g	 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	 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	 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	 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
	 ふっくら高野の合せ煮 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	 ピーマン炒め 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	 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	 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	 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	 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	 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
	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 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