

	土 6	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12
朝食	 ●照焼き豆腐ハンバーグ エネルギー143kcal、たんぱく質9.2g、脂質6.0g、炭水化物13.1g、食塩相当量1.5g ●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	 ●アジの味噌煮 エネルギー129kcal、たんぱく質16.8g、脂質4.0g、炭水化物7.9g、食塩相当量1.5g ●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	 ●厚揚げとひき肉の担々風炒め エネルギー119kcal、たんぱく質14.8g、脂質7.1g、炭水化物7.2g、食塩相当量0.7g ●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	 ●サバの味噌煮 エネルギー277kcal、たんぱく質14.8g、脂質22.1g、炭水化物7.5g、食塩相当量1.2g ●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 ●コールスローサラダ 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	 ●鶏のおろし煮 エネルギー131kcal、たんぱく質9.6g、脂質7.9g、炭水化物6.9g、食塩相当量0.9g ●じゃが芋のコンソメ煮 エネルギー74kcal、たんぱく質1.4g、脂質2.0g、炭水化物13.3g、食塩相当量0.8g ●キャベツのめた エネルギー94kcal、たんぱく質3.8g、脂質2.5g、炭水化物15.5g、食塩相当量0.9g	 ●アジの梅煮 エネルギー117kcal、たんぱく質17.6g、脂質4.0g、炭水化物4.0g、食塩相当量1.4g ●大豆のコンソメ煮 エネルギー128kcal、たんぱく質10.0g、脂質8.4g、炭水化物6.9g、食塩相当量1.0g ●人参とわかめのごま酢和え エネルギー84kcal、たんぱく質1.6g、脂質3.6g、炭水化物13.4g、食塩相当量0.9g	 ●肉団子の酢豚風 エネルギー143kcal、たんぱく質5.9g、脂質4.9g、炭水化物19.3g、食塩相当量0.9g ●炒り豆腐 エネルギー80kcal、たんぱく質5.6g、脂質4.1g、炭水化物6.5g、食塩相当量0.6g ●小松菜とえのきの和え物 エネルギー29kcal、たんぱく質2.4g、脂質0.1g、炭水化物3.8g、食塩相当量0.4g
昼食	 ●回鍋肉 エネルギー111kcal、たんぱく質7.6g、脂質6.3g、炭水化物7.0g、食塩相当量0.8g ●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	 ●肉団子の中華風煮 エネルギー99kcal、たんぱく質4.4g、脂質5.3g、炭水化物8.9g、食塩相当量0.7g ●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	 ●サバの竜田揚げ エネルギー256kcal、たんぱく質9.6g、脂質20.9g、炭水化物9.6g、食塩相当量0.8g ●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	 ●鶏肉のねぎ塩だれ エネルギー163kcal、たんぱく質11.9g、脂質10.9g、炭水化物5.1g、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	 ●豚肉の中華風炒め エネルギー110kcal、たんぱく質8.0g、脂質6.9g、炭水化物5.5g、食塩相当量0.9g ●茄子のそぼろ煮 エネルギー86kcal、たんぱく質3.5g、脂質5.0g、炭水化物7.6g、食塩相当量0.6g ●ブロッコリーサラダ エネルギー116kcal、たんぱく質3.6g、脂質8.7g、炭水化物7.2g、食塩相当量0.8g	 ●鶏肉の旨辛煮 エネルギー171kcal、たんぱく質12.9g、脂質10.3g、炭水化物7.6g、食塩相当量1.2g ●さつま芋のレモン煮 エネルギー123kcal、たんぱく質0.7g、脂質0.2g、炭水化物32.1g、食塩相当量1.3g ●おくらとコーンのツナ和え エネルギー85kcal、たんぱく質5.7g、脂質3.6g、炭水化物8.8g、食塩相当量0.8g	 ●アカウオの煮付け エネルギー100kcal、たんぱく質13.5g、脂質2.5g、炭水化物6.1g、食塩相当量1.2g ●野菜の玉子とじ エネルギー97kcal、たんぱく質5.7g、脂質2.8g、炭水化物12.8g、食塩相当量1.3g ●キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え エネルギー98kcal、たんぱく質2.3g、脂質7.4g、炭水化物7.3g、食塩相当量0.9g
夕食	 ●鶏の揚げ煮 エネルギー209kcal、たんぱく質9.9g、脂質14.9g、炭水化物9.3g、食塩相当量0.6g ●茄子の炒め煮 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	 ●アカウオの塩焼 エネルギー105kcal、たんぱく質15.6g、脂質3.0g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.6g ●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	 ●鶏肉のチリソース炒め エネルギー155kcal、たんぱく質10.7g、脂質9.0g、炭水化物6.6g、食塩相当量1.1g ●ピーマン炒め 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	 ●アジの塩焼き エネルギー111kcal、たんぱく質19.6g、脂質4.5g、炭水化物0.1g、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	 ●肉団子のトマト煮 エネルギー103kcal、たんぱく質5.0g、脂質4.2g、炭水化物11.9g、食塩相当量0.6g ●ジャーマンポテト エネルギー103kcal、たんぱく質2.7g、脂質5.1g、炭水化物12.5g、食塩相当量0.8g ●カリフラワーのマリネ エネルギー68kcal、たんぱく質1.7g、脂質1.6g、炭水化物12.7g、食塩相当量0.8g	 ●サバの揚げ煮 エネルギー232kcal、たんぱく質9.4g、脂質19.4g、炭水化物7.5g、食塩相当量0.7g ●卵の花 エネルギー63kcal、たんぱく質2.9g、脂質1.7g、炭水化物11.8g、食塩相当量0.8g ●キャベツの甘酢和え エネルギー46kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.2g、炭水化物11.4g、食塩相当量0.6g	 ●メンチカツ エネルギー284kcal、たんぱく質8.6g、脂質19.2g、炭水化物20.0g、食塩相当量1.0g ●大根のうま煮 エネルギー43kcal、たんぱく質1.9g、脂質0.3g、炭水化物9.3g、食塩相当量0.8g ●ブロッコリーのおかか和え エネルギー34kcal、たんぱく質4.4g、脂質0.4g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.5g