

	土 31	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
朝食	 <p>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</p>	 <p>アカウオの西京焼き エネルギー 50kcal、たんぱく質 7.1g、脂質 1.5g、炭水化物 2.4g、食塩相当量 0.3g</p>	 <p>鶏肉のクリーム煮 エネルギー 53kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 3.2g、炭水化物 3.2g、食塩相当量 0.4g</p>	 <p>照焼き豆腐ハンバーグ エネルギー 93kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 3.9g、炭水化物 8.5g、食塩相当量 1.0g</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>ブリのしぐれ煮 エネルギー 153kcal、たんぱく質 13.2g、脂質 10.4g、炭水化物 5.0g、食塩相当量 0.8g</p>
	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>
	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>
昼食	 <p>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</p>	 <p>イワシハンバーグ エネルギー 128kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 7.6g、炭水化物 9.1g、食塩相当量 0.8g</p>	 <p>豚肉の塩だれ炒め エネルギー 81kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.0g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.7g</p>	 <p>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 0.5g</p>	 <p>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</p>	 <p>黄金ガレイの揚げ煮 エネルギー 87kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 4.2g、炭水化物 5.0g、食塩相当量 0.5g</p>	 <p>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</p>
	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>さつま芋と昆布の煮物 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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>
	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>スバゲティサラダ 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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>
夕食	<p>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</p>	<p>鶏肉とキャベツのガリバタ風味 エネルギー 106kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 7.3g、炭水化物 3.7g、食塩相当量 0.7g</p>	<p>黄金ガレイの生姜煮 エネルギー 61kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 0.7g、炭水化物 2.6g、食塩相当量 0.7g</p>	<p>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</p>	<p>アカウオの柚焼焼き 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>okra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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>