

	土 21	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
朝食	 <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>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</p>	 <p>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 0.6g</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>鶏肉と根菜の甘辛生煮 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</p>	 <p>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</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>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</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>	 <p>キャベツのめた 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</p>
昼食	 <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>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</p>	 <p>鶏肉の旨辛煮 エネルギー 129kcal、たんぱく質 9.7g、脂質 8.2g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.9g</p>	 <p>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</p>	 <p>豚肉の柳川風 エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 2.5g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.8g</p>	 <p>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</p>	 <p>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</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>さつまいもと昆布の煮物 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>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</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>スパゲティサラダ 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>	 <p>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</p>
夕食	 <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>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</p>	 <p>サワラの西京焼き エネルギー 86kcal、たんぱく質 9.2g、脂質 4.4g、炭水化物 3.1g、食塩相当量 0.4g</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</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>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</p>	 <p>さつまいもの彩り煮 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>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</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>おくらのおかか和え 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>	 <p>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</p>