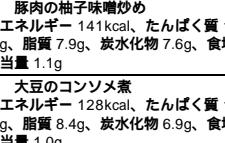
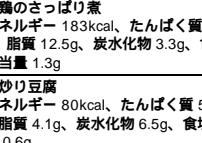
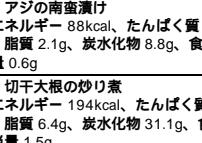
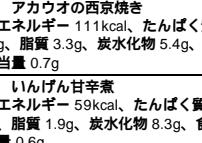
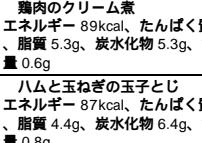
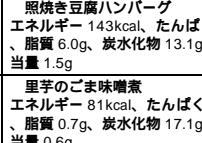
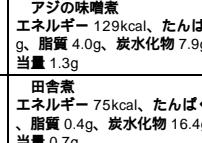
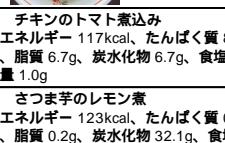
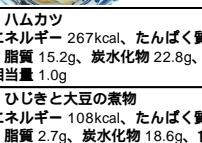
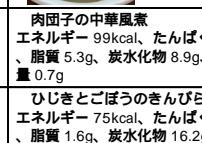
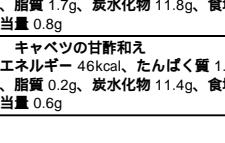
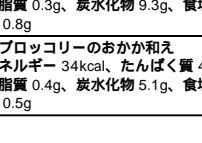
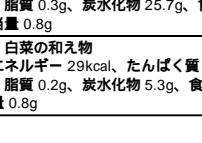
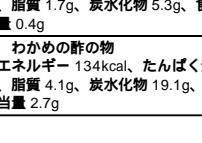
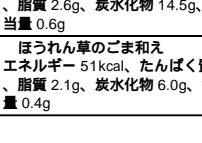
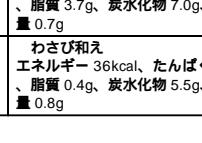


	土 28	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
朝食	 豚肉の柚子味噌炒め エネルギー 141kcal、たんぱく質 10.6g、脂質 7.9g、炭水化物 7.6g、食塩相当量 1.1g	 鶏のさっぱり煮 エネルギー 183kcal、たんぱく質 15.0g、脂質 12.5g、炭水化物 3.3g、食塩相当量 1.3g	 アジの南蛮漬け エネルギー 88kcal、たんぱく質 9.6g、脂質 2.1g、炭水化物 8.8g、食塩相当量 0.6g	 アカウオの西京焼き エネルギー 111kcal、たんぱく質 15.7g、脂質 3.3g、炭水化物 5.4g、食塩相当量 0.7g	 鶏肉のクリーム煮 エネルギー 89kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 5.3g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.6g	 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 1.3g	 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 1.3g
	 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	 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	 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	 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	 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	 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	 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
	 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	 小松菜とえのきの和え物 エネルギー 19kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 0.1g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.4g	 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	 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	 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	 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	 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
昼食	 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	 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	 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	 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	 豚肉の塩だれ炒め エネルギー 107kcal、たんぱく質 8.2g、脂質 6.7g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 1.0g	 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 0.7g	 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
	 さつまいのレモン煮 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 0.0g	 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 2.2g	 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 0.8g	 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	 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 1.0g	 さつまいと昆布の煮物 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	 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
	 あ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	 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	 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	 スペゲティサラダ 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	 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	 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	
夕食	 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	 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	 ブリの利休焼き エネルギー 223kcal、たんぱく質 19.5g、脂質 16.0g、炭水化物 5.2g、食塩相当量 0.8g	 鶏肉とキャベツのガリバタ風味 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	 黄金ガレイの生姜煮 エネルギー 94kcal、たんぱく質 17.3g、脂質 1.1g、炭水化物 3.9g、食塩相当量 1.0g	 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	 アカウオの柚庵焼き 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 0.8g
	 卯の花 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	 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	 さつまいの煮しめ 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	 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	 じゃが芋のそぼろ煮 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	 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	 ふっくら高野の合せ煮 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
	 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	 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	 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	 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	 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 0.1g、炭水化物 7.7g、食塩相当量 0.4g	 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	 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