
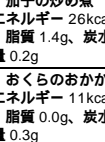
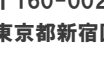



	土 28	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
朝食	 豚肉の柚子味噌炒め エネルギー 84kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 4.8g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.7g	 鶏のさっぱり煮 エネルギー 110kcal、たんぱく質 9.0g、脂質 7.5g、炭水化物 2.0g、食塩相当量 0.8g	 アジの南蛮漬け エネルギー 85kcal、たんぱく質 9.3g、脂質 2.0g、炭水化物 8.5g、食塩相当量 0.6g	 アカウオの西京焼き エネルギー 50kcal、たんぱく質 7.1g、脂質 1.5g、炭水化物 2.4g、食塩相当量 0.3g	 鶏肉のクリーム煮 エネルギー 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	 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	 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
昼食	 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 5.0g、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	 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	 豚肉の塩だれ炒め エネルギー 81kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 4.7g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.6g	 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 0.6g	 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
夕食	 さつまいものレモン煮 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	 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 0.4g	 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	 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	 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
夕食	 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	 かばちゃサラダ 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	 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	 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	 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
夕食	 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	 プリの利休焼き エネルギー 116kcal、たんぱく質 10.2g、脂質 8.3g、炭水化物 2.7g、食塩相当量 0.4g	 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	 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	 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	 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
夕食	 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	 さつまいもの煮しめ エネルギー 17kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 0.1g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 0.3g	 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	 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	 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	 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
夕食	 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	 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	 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	 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	 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