

	土 7	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13
朝食	 <p>厚揚げとひき肉の担々風炒め エネルギー 92kcal、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>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>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>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>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>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>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>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>キャベツのぬた 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>	 <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 0.9g</p> <p>大豆のコンソメ煮 エネルギー 26kcal、たんぱく質 2.0g、 脂質 1.7g、炭水化物 1.4g、食塩相当 量 0.2g</p> <p>人参とわかめのごま酢和え エネルギー 17kcal、たんぱく質 0.3g、 脂質 0.7g、炭水化物 2.7g、食塩相当 量 0.2g</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>炒り豆腐 エネルギー 16kcal、たんぱく質 1.1g、 脂質 0.8g、炭水化物 1.3g、食塩相当 量 0.1g</p> <p>小松菜とえのきの和え物 エネルギー 4kcal、たんぱく質 0.5g、 脂質 0.0g、炭水化物 0.8g、食塩相当 量 0.1g</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>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>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>鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 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>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>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>
昼食	 <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>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>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>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>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>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>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>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>	 <p>鶏肉の旨辛煮 エネルギー 129kcal、たんぱく質 9.7g、 脂質 7.7g、炭水化物 5.7g、食塩相当 量 0.9g</p> <p>さつま芋のレモン煮 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</p> <p>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</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>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</p> <p>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</p>	 <p>豚肉の柳川風 エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.1g、 脂質 3.7g、炭水化物 6.1g、食塩相当 量 0.7g</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>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>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>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>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>
夕食	 <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>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>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>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>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>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>ジャーマンボケト 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>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>	 <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>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</p> <p>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</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>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</p> <p>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</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>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>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>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>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>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>