

	土 16	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22
朝食	 ●あさりの中華丼の具 エネルギー80kcal、たんぱく質6.3g、脂質3.0g、炭水化物7.8g、食塩相当量0.9g ●大根と人参のそぼろ煮 エネルギー35kcal、たんぱく質1.3g、脂質0.8g、炭水化物5.7g、食塩相当量0.5g	 ●鶏肉ときのこのレモンクリーム エネルギー100kcal、たんぱく質6.6g、脂質5.9g、炭水化物6.0g、食塩相当量0.9g ●野菜入りトマトビーンズ エネルギー75kcal、たんぱく質4.4g、脂質4.0g、炭水化物5.8g、食塩相当量0.4g	 ●中華風鶏きんぴら エネルギー132kcal、たんぱく質6.2g、脂質7.4g、炭水化物10.5g、食塩相当量1.2g ●チンゲン菜と筍の炒め物 エネルギー39kcal、たんぱく質2.2g、脂質2.0g、炭水化物3.7g、食塩相当量0.6g	 ●タラと野菜のクリーム風味 エネルギー84kcal、たんぱく質5.9g、脂質3.0g、炭水化物9.1g、食塩相当量0.7g ●根菜のカポナータ風 エネルギー47kcal、たんぱく質1.6g、脂質1.8g、炭水化物7.2g、食塩相当量0.5g	 ●チキンとポトの味噌だれ エネルギー111kcal、たんぱく質6.3g、脂質3.4g、炭水化物15.6g、食塩相当量1.2g ●鮭チャンプル エネルギー60kcal、たんぱく質3.2g、脂質3.5g、炭水化物4.1g、食塩相当量0.5g	 ●豆腐と魚のハンバーグ生野菜あん エネルギー116kcal、たんぱく質5.4g、脂質7.0g、炭水化物8.3g、食塩相当量0.9g ●茄子とこんにゃくの煮浸し エネルギー55kcal、たんぱく質0.6g、脂質3.8g、炭水化物5.3g、食塩相当量0.5g	 ●スペイン風オムレツ エネルギー67kcal、たんぱく質6.4g、脂質2.6g、炭水化物4.9g、食塩相当量0.4g
昼食	 ●豚肉と野菜のオニオン炒め エネルギー132kcal、たんぱく質8.5g、脂質6.9g、炭水化物10.2g、食塩相当量1.1g ●マーボー春雨 エネルギー56kcal、たんぱく質1.6g、脂質2.8g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.5g ●牛蒡の胡麻和え エネルギー64kcal、たんぱく質1.2g、脂質3.2g、炭水化物8.1g、食塩相当量0.4g	 ●真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢 エネルギー92kcal、たんぱく質4.6g、脂質2.6g、炭水化物12.2g、食塩相当量1.4g ●蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー82kcal、たんぱく質2.7g、脂質6.2g、炭水化物4.0g、食塩相当量0.4g ●糸こんにゃくのおかか煮 エネルギー33kcal、たんぱく質1.0g、脂質1.8g、炭水化物4.3g、食塩相当量0.5g	 ●チキンステーキ照焼ソース エネルギー124kcal、たんぱく質10.5g、脂質6.2g、炭水化物6.5g、食塩相当量1.5g ●豚肉とこんにゃく炒め エネルギー50kcal、たんぱく質2.6g、脂質3.2g、炭水化物3.6g、食塩相当量0.5g ●切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー28kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.4g、炭水化物6.5g、食塩相当量1.1g	 ●ウィンナーと玉子の炒め物 エネルギー226kcal、たんぱく質6.3g、脂質18.0g、炭水化物10.2g、食塩相当量1.0g ●豆腐の和風煮 エネルギー42kcal、たんぱく質2.7g、脂質1.3g、炭水化物5.7g、食塩相当量0.4g ●小松菜の辛子和え エネルギー32kcal、たんぱく質1.8g、脂質0.9g、炭水化物4.7g、食塩相当量0.6g	 ●厚揚げの煮物 エネルギー155kcal、たんぱく質7.0g、脂質9.7g、炭水化物9.7g、食塩相当量0.9g ●キャベツと鶏肉の華風炒め エネルギー51kcal、たんぱく質4.0g、脂質2.6g、炭水化物3.3g、食塩相当量0.5g ●ほうれん草の磯辺和え エネルギー35kcal、たんぱく質2.5g、脂質1.6g、炭水化物3.8g、食塩相当量0.6g	 ●さばの塩焼き エネルギー221kcal、たんぱく質11.6g、脂質18.0g、炭水化物0.5g、食塩相当量0.6g ●じゃが芋のそぼろあんかけ エネルギー44kcal、たんぱく質1.4g、脂質1.1g、炭水化物8.7g、食塩相当量0.5g ●バターコーン エネルギー75kcal、たんぱく質1.6g、脂質3.3g、炭水化物10.3g、食塩相当量0.5g	 ●麻婆豆腐 エネルギー113kcal、たんぱく質8.9g、脂質7.8g、炭水化物6.5g、食塩相当量1.0g ●ビーフン炒め エネルギー44kcal、たんぱく質1.6g、脂質2.5g、炭水化物5.2g、食塩相当量0.6g
夕食	 ●肉じゃが エネルギー129kcal、たんぱく質3.6g、脂質7.0g、炭水化物14.1g、食塩相当量1.1g ●がんもの含め煮 エネルギー40kcal、たんぱく質1.8g、脂質1.8g、炭水化物4.5g、食塩相当量0.5g ●ほうれん草のピーナツ和え エネルギー34kcal、たんぱく質2.9g、脂質1.1g、炭水化物4.4g、食塩相当量0.7g	 ●イタリアンオムレツ エネルギー146kcal、たんぱく質3.5g、脂質11.5g、炭水化物7.1g、食塩相当量1.2g ●温野菜 エネルギー24kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.1g、炭水化物6.0g、食塩相当量0.2g ●ベジタブルソテー エネルギー65kcal、たんぱく質1.6g、脂質3.0g、炭水化物8.4g、食塩相当量0.4g	 ●八宝菜 エネルギー68kcal、たんぱく質3.2g、脂質4.1g、炭水化物5.2g、食塩相当量0.5g ●キャベツの沢庵和え エネルギー21kcal、たんぱく質1.3g、脂質0.4g、炭水化物4.0g、食塩相当量0.7g	 ●大根と鶏肉の旨煮 エネルギー91kcal、たんぱく質6.2g、脂質4.1g、炭水化物8.3g、食塩相当量1.1g ●野菜のバジル炒め エネルギー15kcal、たんぱく質1.4g、脂質0.2g、炭水化物2.8g、食塩相当量1.1g	 ●肉野菜炒め エネルギー118kcal、たんぱく質6.1g、脂質6.7g、炭水化物9.9g、食塩相当量1.1g ●さつま芋の甘露煮 エネルギー77kcal、たんぱく質0.6g、脂質0.1g、炭水化物18.7g、食塩相当量0.2g ●チンゲン菜とまよしのナムル エネルギー38kcal、たんぱく質1.2g、脂質2.7g、炭水化物2.9g、食塩相当量0.5g	 ●とんかつの玉子とじ エネルギー165kcal、たんぱく質8.1g、脂質9.4g、炭水化物11.8g、食塩相当量1.2g ●大根と椎茸の煮物 エネルギー23kcal、たんぱく質0.6g、脂質0.1g、炭水化物5.3g、食塩相当量0.5g ●ピーマンとナスの炒め物 エネルギー55kcal、たんぱく質0.8g、脂質3.8g、炭水化物4.6g、食塩相当量0.4g	 ●海老とブロッコリーのトマトクリーム エネルギー75kcal、たんぱく質7.7g、脂質2.9g、炭水化物4.9g、食塩相当量0.5g ●じゃが芋のスパイス蒸し エネルギー31kcal、たんぱく質1.0g、脂質0.1g、炭水化物8.8g、食塩相当量0.5g