

	土 20	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26
朝食	 ●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 ●あさりとキャベツのクリームシチュー 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	 ●真鯛入りつみれの胡麻柚子あん エネルギー 122kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 7.1g、炭水化物 8.4g、食塩相当量 1.2g ●南瓜のほっこり煮 エネルギー 55kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 1.3g、炭水化物 9.7g、食塩相当量 0.5g	 ●ビビンバ丼の具 エネルギー 108kcal、たんぱく質 5.2g、脂質 5.9g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 1.0g ●肉シュマイ エネルギー 141kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 7.1g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.8g	 ●鶏団子のトマトクリーム煮込み エネルギー 153kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 9.2g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 1.0g ●野菜のごま味噌煮 エネルギー 34kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.8g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 0.7g	 ●飛龍頭の含め煮 エネルギー 78kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 3.1g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 1.5g ●糸コンと鶏肉の煮物 エネルギー 54kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 2.5g、炭水化物 5.1g、食塩相当量 0.6g	 ●野菜のたまごよせきのご醤油あかけ エネルギー 130kcal、たんぱく質 3.7g、脂質 9.0g、炭水化物 8.8g、食塩相当量 1.3g ●茄子とオクラのトマトソース煮 エネルギー 39kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 1.9g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.4g
昼食	 ●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 ●五目ひじき 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	 ●親子煮 エネルギー 133kcal、たんぱく質 9.5g、脂質 7.5g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 1.0g ●味噌田楽 エネルギー 34kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 0.1g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 0.9g ●塩枝豆 エネルギー 78kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 3.7g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.4g	 ●ハンバーグきのこデミソース エネルギー 230kcal、たんぱく質 8.3g、脂質 10.3g、炭水化物 14.6g、食塩相当量 1.7g ●ソーセージのポトフ風 エネルギー 51kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 2.7g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.6g ●ほうれん草のおかか和え エネルギー 22kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 0.2g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.7g	 ●水餃子のカニ風あんかけ エネルギー 104kcal、たんぱく質 4.7g、脂質 4.1g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 1.1g ●高野豆腐のがめ煮 エネルギー 38kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 1.3g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.5g ●切干大根の酢の物	 ●唐揚げと野菜の黒酢あん エネルギー 162kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 6.2g、炭水化物 20.6g、食塩相当量 1.7g ●洋風けんちん煮 エネルギー 42kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 1.8g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.5g ●ペペロンチーノマカロニ エネルギー 74kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 3.9g、炭水化物 7.6g、食塩相当量 0.6g	 ●豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め ●箱と鶏肉のクリーム煮 エネルギー 50kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 2.7g、炭水化物 3.1g、食塩相当量 0.5g ●おんやさいサラダ エネルギー 47kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 2.9g、炭水化物 4.4g、食塩相当量 0.4g
夕食	 ●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 ム ●あさりと玉葱のんにく醤油 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 ●ジャガ芋のスパイス蒸し 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	 ●焼肉 エネルギー 162kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 9.7g、炭水化物 12.5g、食塩相当量 1.2g ●じゃが芋と椎茸の煮物 エネルギー 34kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.2g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 0.4g ●ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 30kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 2.4g、炭水化物 2.4g、食塩相当量 1.2g	 ●あじフライ エネルギー 142kcal、たんぱく質 10.4g、脂質 5.2g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 1.2g ●ハムと玉葱の玉子とじ エネルギー 77kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 4.6g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 0.6g ●オクラとコーンのおろし和え エネルギー 33kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.3g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.4g	 ●鶏肉の黒酢炒め エネルギー 111kcal、たんぱく質 6.9g、脂質 5.8g、炭水化物 8.3g、食塩相当量 0.8g ●はんぺんと野菜の田舎煮 エネルギー 31kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.2g、炭水化物 6.2g、食塩相当量 0.6g ●チンゲン菜の煮浸し エネルギー 26kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.9g、炭水化物 3.5g、食塩相当量 0.4g	 ●牛蒡と牛肉のカレークリーム エネルギー 138kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 7.9g、炭水化物 10.9g、食塩相当量 1.0g ●豆腐のチャンプルー エネルギー 68kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 4.0g、炭水化物 5.4g、食塩相当量 0.5g ●ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー 43kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 2.7g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 1.2g	 ●アジの塩焼き エネルギー 80kcal、たんぱく質 13.9g、脂質 3.2g、炭水化物 0.2g、食塩相当量 0.8g ●四色豆腐 エネルギー 38kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 1.2g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.5g ●きんぴら蓮根 エネルギー 51kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 1.7g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 0.4g