

月 1/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<p>●ご飯</p> <p>●鶏のマリネ</p> <p>●かぶのそぼろあんかけ</p> <p>●小松菜とカニカマのソテー</p> <p>●トマトサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 523kcal</p> <p>[塩分相当量] 1. 8g</p> <p>[たんぱく質] 17. 9g</p> <p>[脂質] 16. 7g</p> <p>[炭水化物] 71. 4g</p> <p>[食物繊維量] 3. 3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●飛鳥鍋風</p> <p>●木綿豆腐と茄子の煮物</p> <p>●大根のゆかり和え</p> <p>●カレーポテトサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 505kcal</p> <p>[塩分相当量] 1. 5g</p> <p>[たんぱく質] 18. 4g</p> <p>[脂質] 12. 2g</p> <p>[炭水化物] 75. 2g</p> <p>[食物繊維量] 7. 6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ホキのサンガ焼き</p> <p>●冬瓜とごぼ天の煮物</p> <p>●豆苗の中華炒め</p> <p>●春菊と人参の胡麻醤油和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 514kcal</p> <p>[塩分相当量] 2. 1g</p> <p>[たんぱく質] 15. 9g</p> <p>[脂質] 13. 5g</p> <p>[炭水化物] 75. 7g</p> <p>[食物繊維量] 6. 6g</p>	<p>●よしチャーハン</p> <p>●ボークジンジャー</p> <p>●茄子の海老あんかけ</p> <p>●大根の中華煮</p> <p>●インゲンのボン酢和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 515kcal</p> <p>[塩分相当量] 2. 2g</p> <p>[たんぱく質] 18. 5g</p> <p>[脂質] 18. 8g</p> <p>[炭水化物] 62. 6g</p> <p>[食物繊維量] 4. 7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サスのナポリタン風</p> <p>●がんもと人参・生麩の煮物</p> <p>●こんにやくのたらこ和え</p> <p>●椎茸とさつまいもの天ぷら</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 512kcal</p> <p>[塩分相当量] 1. 6g</p> <p>[たんぱく質] 20. 9g</p> <p>[脂質] 11. 7g</p> <p>[炭水化物] 75. 4g</p> <p>[食物繊維量] 4. 9g</p>
2/2	3	4	5	6
<p>●ご飯</p> <p>●鶏の梅キムチ焼き</p> <p>●イカとアスパラのオイスターソテー</p> <p>●大根と胡瓜のピクルス</p> <p>●シーザーサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 513kcal</p> <p>[塩分相当量] 2. 0g</p> <p>[たんぱく質] 20. 3g</p> <p>[脂質] 14. 8g</p> <p>[炭水化物] 70. 8g</p> <p>[食物繊維量] 2. 7g</p>	<p>●大豆ご飯</p> <p>●肉豆腐</p> <p>●かき揚げ</p> <p>●のり塩ポテト</p> <p>●オムレツ デミグラスソース</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 523kcal</p> <p>[塩分相当量] 1. 6g</p> <p>[たんぱく質] 20. 2g</p> <p>[脂質] 16. 5g</p> <p>[炭水化物] 67. 6g</p> <p>[食物繊維量] 8. 1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏の中華まかないカレーソース</p> <p>●芋煮</p> <p>●オクラとトマトのなめ茸和え</p> <p>●水菜とエノキのソテー</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal</p> <p>[塩分相当量] 1. 4g</p> <p>[たんぱく質] 18. 7g</p> <p>[脂質] 15. 4g</p> <p>[炭水化物] 68. 6g</p> <p>[食物繊維量] 13. 8g</p>	<p>●梅じゃこご飯</p> <p>●すり身揚げ</p> <p>●大根とがんも・絹さやの煮物</p> <p>●ソーメンチャンプルー</p> <p>●きのこのボン酢炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 519kcal</p> <p>[塩分相当量] 2. 0g</p> <p>[たんぱく質] 17. 3g</p> <p>[脂質] 14. 7g</p> <p>[炭水化物] 73. 9g</p> <p>[食物繊維量] 4. 5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●肉団子寄せ鍋風</p> <p>●かぶと人参の煮物</p> <p>●ほうれん草の土佐和え</p> <p>●じゃがいものナポリタンソテー</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 515kcal</p> <p>[塩分相当量] 2. 1g</p> <p>[たんぱく質] 18. 5g</p> <p>[脂質] 12. 2g</p> <p>[炭水化物] 74. 6g</p> <p>[食物繊維量] 9. 9g</p>
9	10	11	12	13
<p>●ご飯</p> <p>●豚と蓮根のネギ味噌焼</p> <p>●がんもと人参・南瓜の煮物</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 530kcal</p> <p>[塩分相当量] 1. 3g</p> <p>[たんぱく質] 16. 4g</p> <p>[脂質] 15. 4g</p> <p>[炭水化物] 76. 3g</p> <p>[食物繊維量] 6. 1g</p>	<p>●菜飯</p> <p>●タラの梅しそ天ぷら</p> <p>●冬瓜とごぼ天の煮物</p> <p>●春雨の中華和え</p> <p>●カリフラワーのカレー炒め煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 526kcal</p> <p>[塩分相当量] 2. 2g</p> <p>[たんぱく質] 17. 4g</p> <p>[脂質] 11. 1g</p> <p>[炭水化物] 82. 8g</p> <p>[食物繊維量] 7. 4g</p>	<p>建国記念の日</p>		<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉の治部煮</p> <p>●きのこのバルサミコソテー</p> <p>●ブロッコリーのドレッシング和え</p> <p>●あいませ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 519kcal</p> <p>[塩分相当量] 1. 6g</p> <p>[たんぱく質] 19. 1g</p> <p>[脂質] 12. 4g</p> <p>[炭水化物] 75. 9g</p> <p>[食物繊維量] 6. 3g</p>
16	17	18	19	20
<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉と白菜のクリーム煮</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●胡瓜の生姜和え</p> <p>●メンマ炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 522kcal</p> <p>[塩分相当量] 1. 7g</p> <p>[たんぱく質] 16. 6g</p> <p>[脂質] 17. 0g</p> <p>[炭水化物] 71. 2g</p> <p>[食物繊維量] 3. 8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の味噌煮</p> <p>●エビカツ</p> <p>●じゃがいも入り焼きそば</p> <p>●オクラとさつまいものソテー</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal</p> <p>[塩分相当量] 2. 0g</p> <p>[たんぱく質] 18. 3g</p> <p>[脂質] 10. 6g</p> <p>[炭水化物] 63. 3g</p> <p>[食物繊維量] 6. 5g</p>	<p>●タコとトマトのピラフ</p> <p>●ブリの磯辺焼き</p> <p>●カリフラワーとベーコンのソテー</p> <p>●豆腐グラタン</p> <p>●春菊のドレッシング和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 523kcal</p> <p>[塩分相当量] 2. 3g</p> <p>[たんぱく質] 19. 2g</p> <p>[脂質] 17. 6g</p> <p>[炭水化物] 67. 4g</p> <p>[食物繊維量] 4. 5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●中華風肉じゃが</p> <p>●きのこきんぴら</p> <p>●さつまいもオレンジ煮</p> <p>●小松菜のなめ茸和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 503kcal</p> <p>[塩分相当量] 1. 9g</p> <p>[たんぱく質] 15. 4g</p> <p>[脂質] 7. 5g</p> <p>[炭水化物] 85. 3g</p> <p>[食物繊維量] 8. 4g</p>	<p>●ビビンバ風ご飯</p> <p>●鶏のマーマレード焼き</p> <p>●里芋のドライカレー</p> <p>●三色なます</p> <p>●アスパラのアーモンド和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 509kcal</p> <p>[塩分相当量] 1. 8g</p> <p>[たんぱく質] 18. 9g</p> <p>[脂質] 16. 9g</p> <p>[炭水化物] 65. 6g</p> <p>[食物繊維量] 3. 5g</p>
23	24	25	26	27
<p>天皇誕生日</p>		<p>●ご飯</p> <p>●ししゃもの南蛮漬け</p> <p>●イカのブルゴーニュ風</p> <p>●麻婆豆腐</p> <p>●インゲンのミックスナッツ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 503kcal</p> <p>[塩分相当量] 1. 9g</p> <p>[たんぱく質] 18. 0g</p> <p>[脂質] 13. 0g</p> <p>[炭水化物] 73. 7g</p> <p>[食物繊維量] 3. 8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タラの海苔マヨ焼き</p> <p>●じゃがキムチ</p> <p>●もやしの胡麻ドレ和え</p> <p>●茄子とチンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 507kcal</p> <p>[塩分相当量] 2. 3g</p> <p>[たんぱく質] 19. 1g</p> <p>[脂質] 12. 9g</p> <p>[炭水化物] 73. 2g</p> <p>[食物繊維量] 7. 0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏の山賊焼き</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●ほうれん草のわさび和え</p> <p>●キャベツの即席漬け</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 526kcal</p> <p>[塩分相当量] 2. 0g</p> <p>[たんぱく質] 18. 8g</p> <p>[脂質] 16. 0g</p> <p>[炭水化物] 71. 4g</p> <p>[食物繊維量] 4. 6g</p>

月 1/26	火 27	水 28	木 29	金 30
●ガリニャーダ風ご飯 ●赤魚の磯辺揚げ ●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き ●ぜんまいとほうれん草のナムル ●長芋胡麻だれ ●白菜と胡瓜の梅肉和え	●ご飯 ●鮭の明太マヨ焼き ●青森おでん ●ラタトゥイユ ●オイキムチ ●ブロッコリーのドレッシング和え	●ご飯 ●鶏のしそ塩唐揚げ ●オクラのナムル ●人参の昆布和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●トマトサラダ	●ご飯 ●鮭のくるみ焼き ●麻婆焼きそば ●胡瓜の柚子和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●イカフライ	●ご飯 ●牛肉の塩ネギ炒め ●里芋のツナボンとえ ●キャベツと人参の生姜酢和え ●アスパラのアーモンド和え ●ほうれん草の大徳寺和え
[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 19. 1g [脂質] 17. 4g [炭水化物] 70. 1g [食物繊維量] 3. 3g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 18. 7g [脂質] 11. 3g [炭水化物] 70. 5g [食物繊維量] 5. 2g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 17. 9g [脂質] 18. 1g [炭水化物] 65. 9g [食物繊維量] 4. 4g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 20. 5g [脂質] 12. 4g [炭水化物] 77. 8g [食物繊維量] 3. 6g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 15. 4g [脂質] 18. 5g [炭水化物] 68. 3g [食物繊維量] 5. 5g
2/2	3	4	5	6
●ご飯 ●鮭の酒粕焼き ●里芋のツナ和え ●ほうれん草のクリームスパinach ●もやしとのれしんぐ和え ●竹輪のチーズマヨ焼き	●ご飯 ●赤魚のコリアンカルパッチョ ●たけのこきんぴら ●南瓜小倉煮 ●エビカツ ●白菜の辛子和え	●ゆかりご飯 ●シルバーのマヨネーズ焼き ●じゃがいものスープカレー風 ●焼きビーフン ●豆苗と人参のソテー ●春菊の海苔和え	●ご飯 ●豚肉のバーベキューソース焼き ●オイキムチ ●豆腐きんぴら ●切干煮 ●小松菜のしらす和え	●ご飯 ●揚げ魚(赤魚)の香味浸し ●ペペロンこんにくやく ●タコ酢 ●マカロニサラダ ●チンゲン菜とえのきのお浸し
[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 19. 1g [脂質] 14. 5g [炭水化物] 70. 3g [食物繊維量] 4. 0g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 17. 8g [脂質] 14. 4g [炭水化物] 77. 9g [食物繊維量] 4. 6g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 17. 7g [脂質] 14. 7g [炭水化物] 71. 3g [食物繊維量] 8. 8g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 15. 8g [脂質] 17. 7g [炭水化物] 68. 3g [食物繊維量] 6. 4g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 16. 4g [脂質] 17. 8g [炭水化物] 69. 9g [食物繊維量] 3. 3g
9	10	11	12	13
●焼き鳥チャーハン ●ホキのガーリックレモンバター焼き ●インゲンのソテー ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●もやしのお浸し	●ご飯 ●鶏松風焼き ●里芋とフキの煮物 ●卯の花 ●アスパラと魚肉ソーセージのソテー ●ほうれん草のポン酢和え	建国記念の日		●ご飯 ●赤魚のシークワサーマリネ ●じゃがいも担々ソテー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●春菊と赤巻きのピーナツ和え ●豆腐のチリソース
[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 22. 0g [脂質] 17. 9g [炭水化物] 61. 5g [食物繊維量] 4. 8g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 15. 6g [脂質] 14. 0g [炭水化物] 75. 3g [食物繊維量] 8. 6g			[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 19. 4g [脂質] 15. 2g [炭水化物] 69. 6g [食物繊維量] 5. 4g
16	17	18	19	20
●ご飯 ●サスのオイバタ炒め ●春雨の生姜和え ●ほうれん草と人参のくるみ和え ●山芋たんざく ●千草焼き	●海鮮カレーチャーハン ●肉団子 ミネストローネ風 ●棒棒鶏サラダ ●もやしのドレッシング和え ●ひじきの炒め煮 ●白菜の土佐和え	●ご飯 ●豚肉の上海ソテー ●はんぺん胡麻揚げ ●マカロニのケチャップ煮 ●かぶと麩の煮物 ●大根の梅おかかサラダ	●ご飯 ●サバのわさび味噌焼き ●茄子と大根・インゲンの煮物 ●チンゲン菜のドレッシング和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●アスパラとベーコンのソテー	●ご飯 ●シルバーのケチャップあんかけ ●冬瓜と絹さやの煮物 ●蓮根のバジルチーズ焼き ●茄子はさみ揚げ ●ほうれん草の海苔和え
[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 20. 9g [脂質] 11. 6g [炭水化物] 79. 1g [食物繊維量] 4. 9g	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 21. 6g [脂質] 16. 4g [炭水化物] 60. 7g [食物繊維量] 8. 0g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 19. 4g [脂質] 11. 1g [炭水化物] 78. 2g [食物繊維量] 5. 7g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 16. 2g [脂質] 18. 5g [炭水化物] 65. 9g [食物繊維量] 4. 4g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 19. 7g [脂質] 13. 2g [炭水化物] 75. 1g [食物繊維量] 8. 0g
23	24	25	26	27
天皇誕生日		●ご飯 ●鮭の中華蒸し ●南瓜のマスタード炒め ●白菜のお浸し ●カリフラワーチーズ ●柿なます	●ご飯 ●鶏のトマト煮 ●かぶと人参の煮物 ●胡瓜のソムタム ●さつまいもきんぴら ●里芋のずんだ和え	●ご飯 ●タンドリーポーク ●高野豆腐の市松煮 ●大根サラダ ●キャベツのゆかり和え ●ピーマンとツナのソテー
		[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 17. 1g [脂質] 12. 9g [炭水化物] 80. 6g [食物繊維量] 4. 4g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 17. 5g [脂質] 12. 6g [炭水化物] 79. 2g [食物繊維量] 4. 9g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 16. 4g [脂質] 18. 8g [炭水化物] 68. 3g [食物繊維量] 5. 1g
			●博多チャーハン ●シルバーの菜種焼き ●いとこ煮 ●きのこのケチャップソテー ●ささみと胡瓜の梅肉和え ●ポテトサラダ	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 21. 7g [脂質] 16. 4g [炭水化物] 66. 8g [食物繊維量] 5. 8g

月 1/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のマリネ</p> <p>●かぶのくず煮</p> <p>●小松菜のナムル</p> <p>●アスパラのガーリックソテー</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 609kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.3g</p> <p>[たんぱく質] 13.2g</p> <p>[脂質] 20.0g</p> <p>[カリウム] 957g</p> <p>[リン] 235g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●飛鳥鍋風</p> <p>●茄子とチンゲン菜の煮物</p> <p>●インゲンのソテー</p> <p>●カレーポテトサラダ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 619kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.2g</p> <p>[たんぱく質] 13.1g</p> <p>[脂質] 24.5g</p> <p>[カリウム] 867g</p> <p>[リン] 248g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ホキのサンガ焼き</p> <p>●冬瓜と人参の煮物</p> <p>●春雨の中華炒め</p> <p>●春菊と人参の胡麻醤油和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 591kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.5g</p> <p>[たんぱく質] 12.4g</p> <p>[脂質] 10.5g</p> <p>[カリウム] 814g</p> <p>[リン] 235g</p>	<p>●よしチャーハン</p> <p>●ポークジンジャー</p> <p>●南瓜のラクレット</p> <p>●大根の生姜中華煮</p> <p>●インゲンのボン酢和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 624kcal</p> <p>[塩分相当量] 2.0g</p> <p>[たんぱく質] 14.5g</p> <p>[脂質] 27.6g</p> <p>[カリウム] 833g</p> <p>[リン] 267g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サスのナポリタン風</p> <p>●茄子と人参・生麩の煮物</p> <p>●もやしと人参の生姜酢和え</p> <p>●椎茸とさつまいもの天ぷら</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 592kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.1g</p> <p>[たんぱく質] 12.6g</p> <p>[脂質] 15.0g</p> <p>[カリウム] 717g</p> <p>[リン] 229g</p>
2/2	3	4	5	6
<p>●ご飯</p> <p>●鶏の梅キムチ焼き</p> <p>●イカとアスパラのオイスターソテー</p> <p>●シーザーサラダ</p> <p>●カレーコロッケ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 598kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.6g</p> <p>[たんぱく質] 14.3g</p> <p>[脂質] 21.9g</p> <p>[カリウム] 577g</p> <p>[リン] 234g</p>	<p>●大豆ご飯</p> <p>●肉豆腐</p> <p>●のり塩ポテト</p> <p>●ピーマンのアーモンド和え</p> <p>●オムレツ ツナマスタードソース</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 586kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.9g</p> <p>[たんぱく質] 15.2g</p> <p>[脂質] 20.7g</p> <p>[カリウム] 736g</p> <p>[リン] 267g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏の中華まかないカレーソース</p> <p>●芋煮</p> <p>●オクラとトマトのなめ茸和え</p> <p>●野菜マリネ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 600kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.4g</p> <p>[たんぱく質] 14.7g</p> <p>[脂質] 16.7g</p> <p>[カリウム] 1,112g</p> <p>[リン] 256g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サバの柚子胡椒揚げ</p> <p>●大根とがんも・絹さやの煮物</p> <p>●ソーメンチャンプルー</p> <p>●ツナと春雨のサラダ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 615kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.4g</p> <p>[たんぱく質] 13.9g</p> <p>[脂質] 22.8g</p> <p>[カリウム] 414g</p> <p>[リン] 223g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●肉団子寄せ鍋風</p> <p>●茄子のスープカレー煮</p> <p>●ほうれん草の土佐和え</p> <p>●じゃがいものナポリタンソテー</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 590kcal</p> <p>[塩分相当量] 2.0g</p> <p>[たんぱく質] 14.8g</p> <p>[脂質] 16.9g</p> <p>[カリウム] 801g</p> <p>[リン] 256g</p>
9	10	11	12	13
<p>●ご飯</p> <p>●豚と蓮根のネギ味噌噌焼き</p> <p>●かぶと人参・南瓜の煮物</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 623kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.2g</p> <p>[たんぱく質] 12.7g</p> <p>[脂質] 21.9g</p> <p>[カリウム] 864g</p> <p>[リン] 231g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ホキの梅しそ天ぷら</p> <p>●冬瓜とごぼうの煮物</p> <p>●春雨の中華和え</p> <p>●カリフラワーのカレー炒め煮</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 590kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.5g</p> <p>[たんぱく質] 14.2g</p> <p>[脂質] 15.9g</p> <p>[カリウム] 768g</p> <p>[リン] 259g</p>	<p>建国記念の日</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉の治部煮</p> <p>●きのこのバルサミコンソテー</p> <p>●マッシュポテト</p> <p>●あいまぜ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 598kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.4g</p> <p>[たんぱく質] 13.2g</p> <p>[脂質] 16.6g</p> <p>[カリウム] 852g</p> <p>[リン] 246g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉のカレー揚げ</p> <p>●揚げぎょうざ</p> <p>●ズッキーニときのこのガリパタソテー</p> <p>●カリフラワーのドレッシング和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 605kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.0g</p> <p>[たんぱく質] 14.0g</p> <p>[脂質] 22.8g</p> <p>[カリウム] 683g</p> <p>[リン] 257g</p>
16	17	18	19	20
<p>●ご飯</p> <p>●鶏と白菜のクリーム煮</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●胡瓜の生姜和え</p> <p>●メンマ炒め</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 599kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.7g</p> <p>[たんぱく質] 13.4g</p> <p>[脂質] 21.0g</p> <p>[カリウム] 652g</p> <p>[リン] 239g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の味噌煮</p> <p>●コーンコロッケ</p> <p>●じゃがいも入り焼きそば</p> <p>●オクラとさつまいものソテー</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 602kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.8g</p> <p>[たんぱく質] 15.2g</p> <p>[脂質] 19.2g</p> <p>[カリウム] 801g</p> <p>[リン] 249g</p>	<p>●タコとトマトのピラフ</p> <p>●ブリの磯辺揚げ</p> <p>●カリフラワーとベーコンのソテー</p> <p>●マカロニグラタン</p> <p>●春菊のドレッシング和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 593kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.8g</p> <p>[たんぱく質] 15.3g</p> <p>[脂質] 18.2g</p> <p>[カリウム] 667g</p> <p>[リン] 272g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●中華風肉じゃが</p> <p>●きのこきんぴら</p> <p>●さつまいもオレンジ煮</p> <p>●大根のなめこおろし和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 599kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.5g</p> <p>[たんぱく質] 15.1g</p> <p>[脂質] 11.4g</p> <p>[カリウム] 1,013g</p> <p>[リン] 274g</p>	<p>●ビビンバ風ご飯</p> <p>●鶏のマーマレード焼き</p> <p>●竹輪の南蛮漬け</p> <p>●大根きんぴら</p> <p>●アスパラのアーモンド和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 616kcal</p> <p>[塩分相当量] 2.0g</p> <p>[たんぱく質] 14.1g</p> <p>[脂質] 20.9g</p> <p>[カリウム] 741g</p> <p>[リン] 227g</p>
23	24	25	26	27
<p>天皇誕生日</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シンガポール風ビーフン</p> <p>●ヴィニャローラ</p> <p>●金沢おでん</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 588kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.3g</p> <p>[たんぱく質] 14.9g</p> <p>[脂質] 15.3g</p> <p>[カリウム] 763g</p> <p>[リン] 309g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ししゃもの南蛮漬け</p> <p>●カレーコロッケ</p> <p>●南瓜のピザ焼き</p> <p>●インゲンのミックスナッツ和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <p>[エネルギー] 613kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.6g</p> <p>[たんぱく質] 12.1g</p> <p>[脂質] 19.5g</p> <p>[カリウム] 841g</p> <p>[リン] 297g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タラの海苔マヨ焼き</p> <p>●さつまいもきんとん</p> <p>●もやしの胡麻ドレ和え</p> <p>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 596kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.4g</p> <p>[たんぱく質] 13.4g</p> <p>[脂質] 14.8g</p> <p>[カリウム] 685g</p> <p>[リン] 239g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏の山賊焼き</p> <p>●厚揚げの野菜あんかけ</p> <p>●ほうれん草の胡麻和え</p> <p>●キャベツの即席漬け</p> <p>●フルーツ寒天</p> <p>[エネルギー] 598kcal</p> <p>[塩分相当量] 1.7g</p> <p>[たんぱく質] 14.1g</p> <p>[脂質] 17.9g</p> <p>[カリウム] 771g</p> <p>[リン] 252g</p>

月 1/26	火 27	水 28	木 29	金 30
●ガリニャーダ風ご飯 ●赤魚の磯辺揚げ ●タケノコのピリ辛ガーリックマヨ焼き ●春雨とハムのナムル ●ピーマンとツナのソテー ●白菜のお浸し [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 9g [脂質] 23. 5g [カリウム] 895g [リン] 270g	●ご飯 ●鮭の明太マヨ焼き ●小松菜とコーンのソテー ●青森おでん ●アスパラのかき揚げ ●くずきりのドレッシング和え [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 7g [脂質] 21. 3g [カリウム] 825g [リン] 285g	●ご飯 ●鶏のしそ唐揚げ ●オクラのナムル ●人参の昆布和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●トマトサラダ [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 0g [脂質] 20. 1g [カリウム] 949g [リン] 240g	●ご飯 ●鮭のくるみ焼き ●麻婆焼きそば ●胡瓜の柚子和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●春巻き [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 14. 3g [脂質] 18. 7g [カリウム] 604g [リン] 236g	●ご飯 ●牛肉の塩ネギ炒め ●長芋とオクラのぶっかけ豆腐 ●水菜とエノキのソテー ●春雨のドレッシング和え ●ほうれん草の大徳寺和え [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 13. 8g [脂質] 27. 1g [カリウム] 727g [リン] 240g
2/2	3	4	5	6
●ご飯 ●鮭の酒粕焼き ●里芋のツナ和え ●ほうれん草のクリームスパナッチ ●もやしのドレッシング和え ●椎茸と南瓜の天ぷら [エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 13. 4g [脂質] 23. 7g [カリウム] 883g [リン] 263g	●ご飯 ●タラのコリアンカルパッチョ ●南瓜小倉煮 ●アスパラの北海和え ●桜エビのかき揚げ ●白菜のレモン漬け [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 14. 7g [脂質] 18. 5g [カリウム] 870g [リン] 324g	●ご飯 ●シルバーのマヨネーズ焼き ●野菜コロッケ ●焼きビーフン ●春菊の海苔和え ●長芋胡麻だれ [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 15. 1g [脂質] 22. 4g [カリウム] 850g [リン] 266g	●ご飯 ●豚肉のバーベキューソース焼き ●ネギのヴァネグレット風 ●きんぴらごぼう ●切干煮 ●小松菜のしらす和え [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 15. 1g [脂質] 20. 4g [カリウム] 1, 000g [リン] 264g	●ご飯 ●揚げ魚(鮭)の香味浸し ●ペペロンこんにくやく ●大学芋 ●マカロニサラダ ●チンゲン菜とえのきのお浸し [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 14. 3g [脂質] 19. 0g [カリウム] 643g [リン] 250g
9	10	11	12	13
●焼き鳥チャーハン ●ホキの柚子胡椒ムニエル ●さつまいものわさびチーズ焼き ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●大根の照り煮 ●もやしのお浸し [エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 25. 5g [カリウム] 730g [リン] 265g	●ご飯 ●豚味噌カツ ●じゃがいもの揚げ煮 ●さつまいもコロッケ ●アスパラと魚肉ソーセージのソテー ●ほうれん草のボン酢和え [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 13. 0g [脂質] 21. 1g [カリウム] 689g [リン] 228g	建国記念の日		●ご飯 ●タラのシークワサーマリネ ●たけのこのかき揚げ ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 12. 2g [脂質] 24. 2g [カリウム] 818g [リン] 242g
16	17	18	19	20
●ご飯 ●サスのオイバタ炒め ●春雨の生姜和え ●ほうれん草と人参のくるみ和え ●山芋たんざく ●千草焼き [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 15. 0g [脂質] 19. 5g [カリウム] 834g [リン] 286g	●海鮮カレーチャーハン ●肉団子 ミネストローネ風 ●アスパラのかき揚げ ●もやしのドレッシング和え ●ひじきの炒め煮 ●白菜の土佐和え [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 4g [脂質] 27. 3g [カリウム] 693g [リン] 221g	●ご飯 ●豚肉の上海ソテー ●はんぺん胡麻揚げ ●厚揚げのケチャップ煮 ●芋煮 ●ブロッコリーの梅おかかサラダ [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 15. 6g [脂質] 21. 9g [カリウム] 807g [リン] 290g	●ご飯 ●サバのわさび味噌焼き ●茄子と麩の煮物 ●チンゲン菜のドレッシング和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●アスパラのソテー [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 13. 9g [脂質] 20. 1g [カリウム] 847g [リン] 255g	●ご飯 ●フィッシュアンドチップス ●冬瓜と椎茸の煮物 ●辛子蓮根ソテー ●南瓜の胡麻味噌がけ ●ほうれん草の海苔和え [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 11. 9g [脂質] 17. 6g [カリウム] 1, 071g [リン] 251g
23	24	25	26	27
天皇誕生日		●ご飯 ●鶏のトマト煮 ●かぶと人参の煮物 ●胡瓜のソムタム ●スイートポテト ●里芋のずんだ和え [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 14. 0g [脂質] 19. 1g [カリウム] 902g [リン] 255g	●ご飯 ●タンドリーポーク ●高野豆腐の市松煮 ●大根サラダ ●キャベツのゆかり和え ●ピーマンとツナのソテー [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 14. 3g [脂質] 25. 8g [カリウム] 694g [リン] 263g	●博多チャーハン ●シルバーの菜種焼き ●大根の炒め煮 ●きのこのケチャップソテー ●胡瓜の梅肉和え ●ポテトサラダ [エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 0g [脂質] 24. 4g [カリウム] 851g [リン] 296g