

月	火 1/26	水 2/27	木 2/28	金 2/29
●ご飯 ●鶏のマリネ ●かぶのそぼろあんかけ ●小松菜とカニカマのソテー ●トマトサラダ ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 17. 9g [脂 質] 16. 7g [炭水化物] 71. 4g [食物繊維量] 3. 3g	●ご飯 ●飛鳥鍋風 ●木綿豆腐と茄子の煮物 ●大根のゆかり和え ●カレーポテトサラダ ●フルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 18. 4g [脂 質] 12. 2g [炭水化物] 75. 2g [食物繊維量] 7. 6g	●ご飯 ●ホキのサンガ焼き ●冬瓜とごぼ天の煮物 ●豆苗の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツ [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 15. 9g [脂 質] 13. 5g [炭水化物] 75. 7g [食物繊維量] 6. 6g	●よごしチャーハン ●ポークジンジャー ●茄子の海老あんかけ ●大根の中華煮 ●インゲンのポン酢和え ●フルーツ [エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 18. 5g [脂 質] 18. 8g [炭水化物] 62. 6g [食物繊維量] 4. 7g	●ご飯 ●サスのナボリタン風 ●がんもと人参・生麸の煮物 ●こんにゃくのたらこ和え ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●フルーツ [エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 20. 9g [脂 質] 11. 7g [炭水化物] 75. 4g [食物繊維量] 4. 9g
2/2	3	4	5	6
●ご飯 ●鶏の梅キムチ焼き ●イカとアスパラのオイスターソテー ●大根と胡瓜のピクルス ●シーザーサラダ ●フルーツ [エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 20. 3g [脂 質] 14. 8g [炭水化物] 70. 8g [食物繊維量] 2. 7g	●大豆ご飯 ●肉豆腐 ●かき揚げ ●のり塩ポテト ●オムレツ デミグラスソース ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 20. 2g [脂 質] 16. 5g [炭水化物] 67. 6g [食物繊維量] 8. 1g	●ご飯 ●鶏の中華まかないカレーソース ●芋煮 ●オクラとトマトのなめ茸和え ●水菜とエノキのソテー ●フルーツ [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 18. 7g [脂 質] 15. 4g [炭水化物] 68. 6g [食物繊維量] 13. 8g	●梅じやご飯 ●すり身揚げ ●大根とがんも・絹さやの煮物 ●ソーメンチャンプルー ●きのこのポン酢炒め ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 17. 3g [脂 質] 14. 7g [炭水化物] 73. 9g [食物繊維量] 4. 5g	●ご飯 ●肉団子寄せ鍋風 ●かぶと人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●じゃがいものナポリタンソテー ●フルーツ [エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 18. 5g [脂 質] 12. 2g [炭水化物] 74. 6g [食物繊維量] 9. 9g
9	10	11 建国記念の日	12	13
●ご飯 ●豚と蓮根のネギ味噌麹焼き ●がんもと人参・南瓜の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツ [エネルギー] 530kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 16. 4g [脂 質] 15. 4g [炭水化物] 76. 3g [食物繊維量] 6. 1g	●菜飯 ●タラの梅しそ天ぷら ●冬瓜とごぼ天の煮物 ●春雨の中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツ [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 17. 4g [脂 質] 11. 1g [炭水化物] 82. 8g [食物繊維量] 7. 4g	●ご飯 ●鶏肉の治部煮 ●きのこのバルサミコソテー ●ブロッコリーのドレッシング和え ●あいまぜ ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 19. 1g [脂 質] 12. 4g [炭水化物] 75. 9g [食物繊維量] 6. 3g	●ご飯 ●豚肉のカレー揚げ ●ボパイエッグ ●かぶの中華煮 ●胡瓜の酢物 ●フルーツ [エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 16. 8g [脂 質] 17. 5g [炭水化物] 68. 3g [食物繊維量] 3. 9g	●ご飯 ●豚肉のカレー揚げ ●ボパイエッグ ●かぶの中華煮 ●胡瓜の酢物 ●フルーツ [エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 16. 8g [脂 質] 17. 5g [炭水化物] 68. 3g [食物繊維量] 3. 9g
16	17	18	19	20
●ご飯 ●鶏肉と白菜のクリーム煮 ●野菜コロッケ ●胡瓜の生姜和え ●メンマ炒め ●フルーツ [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 16. 6g [脂 質] 17. 0g [炭水化物] 71. 2g [食物繊維量] 3. 8g	●ご飯 ●赤魚の味噌煮 ●エビカツ ●じゃがいも入り焼きそば ●オクラとさつま揚げのソテー ●フルーツ [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 18. 3g [脂 質] 10. 6g [炭水化物] 63. 3g [食物繊維量] 6. 5g	●タコとトマトのピラフ ●ブリの磯辺焼き ●カリフラワーとベーコンのソテー ●豆腐グラタン ●春菊のドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 19. 2g [脂 質] 17. 6g [炭水化物] 67. 4g [食物繊維量] 4. 5g	●ご飯 ●中華風肉じゃが ●きのこきんぴら ●さつまいもオレンジ煮 ●小松菜のなめ茸和え ●フルーツ [エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 15. 4g [脂 質] 7. 5g [炭水化物] 85. 3g [食物繊維量] 8. 4g	●ビビンバ風ご飯 ●鶏のマーレード焼き ●里芋のドライカレー ●三色なます ●アスパラのアーモンド和え ●フルーツ [エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 18. 9g [脂 質] 16. 9g [炭水化物] 65. 6g [食物繊維量] 3. 5g
23 天皇誕生日	24	25	26	27
●ご飯 ●シンガポール風ビーフン ●ヴィニヤローラ ●金沢おでん ●菜の花の辛子和え ●フルーツ [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 20. 3g [脂 質] 10. 2g [炭水化物] 82. 1g [食物繊維量] 6. 2g	●ご飯 ●ししゃもの南蛮漬け ●イカのブルゴーニュ風 ●麻婆豆腐 ●インゲンのミックスナッツ和え ●フルーツ [エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 18. 0g [脂 質] 13. 0g [炭水化物] 73. 7g [食物繊維量] 3. 8g	●ご飯 ●タラの海苔マヨ焼き ●じゃがキムチ ●もやしの胡麻ドレ和え ●茄子とチンゲン菜の煮物 ●フルーツ [エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 19. 1g [脂 質] 12. 9g [炭水化物] 73. 2g [食物繊維量] 7. 0g	●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●炒り豆腐 ●ほうれん草のわさび和え ●キャベツの即席漬け ●フルーツ [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 18. 8g [脂 質] 16. 0g [炭水化物] 71. 4g [食物繊維量] 4. 6g	

月	火	水	木	金
1/26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の明太マヨ焼き ●青森おでん ●ラタトウイユ ●オイキムチ ●プロコッキーのドレッシング和え <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉の塩ネギ炒め ●里芋のツナボン和え ●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 <p>[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</p>
2/2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●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ピナッチ ●もやしのドレッシング和え ●竹輪のチーズマヨ焼き <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のコリアンカルバッチョ ●たけのこきんぴら ●南瓜小倉煮 ●エビカツ ●白菜の辛子和え <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 17. 8g [脂 質] 14. g [炭水化物] 77. 9g [食物繊維量] 4. 6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●焼きピーフン ●豆苗と人参のソテー ●春菊の海苔和え <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●揚げ魚(赤魚)の香味浸し ●ペペロンこんにゃく ●タコ酢 ●マカロニサラダ ●チンゲン菜とえのきのお浸し <p>[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</p>
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●トマトとプロコッキーのアヒージョ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●もやしのお浸し <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏風焼き ●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 <p>[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</p>	建国記念の日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●コーンのかき揚げ ●大根とズッキーニのポトフ煮 ●海藻と水菜のサラダ ●チンゲン菜と人参のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のシーカワーサーマリネ ●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 <p>[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</p>
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の上海ソテー ●はんべん胡麻揚げ ●マカロニのケチャップ煮 ●かぶと麸の煮物 ●大根の梅おかかサラダ <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 17. 1g [脂 質] 15. 8g [炭水化物] 72. 7g [食物繊維量] 6. 8g</p>
23	24	25	26	27
天皇誕生日	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●里芋のすんだ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●ビーマンとツナのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●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
	<p>[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</p>	<p>[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</p>	<p>[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</p>	<p>[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</p>

月	火	水	木	金
1/26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のマリネ ●かぶのくず煮 ●小松菜のナムル ●アスパラのガーリックソテー ●フルーツ寒天 <p>[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.2g [脂 質] 20.0g [カリウム] 957g [リ ン] 235g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●飛鳥鍋風 ●茄子とチンゲン菜の煮物 ●インゲンのソテー ●カレーポテトサラダ ●フルーツコンポート <p>[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.1g [脂 質] 24.5g [カリウム] 867g [リ ン] 248g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキのサンガ焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツコンポート <p>[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 10.5g [カリウム] 814g [リ ン] 235g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●よごしチャーハン ●ポークジンジャー ●南瓜のラクレット ●大根の生姜中華煮 ●インゲンのポン酢和え ●フルーツ寒天 <p>[エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.5g [脂 質] 27.6g [カリウム] 833g [リ ン] 267g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのナボリタン風 ●茄子と人参・生麩の煮物 ●もやしと人参の生姜酢和え ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●フルーツ寒天 <p>[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.6g [脂 質] 15.0g [カリウム] 717g [リ ン] 229g</p>
2/2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の梅キムチ焼き ●イカとアスパラのオイスターソテー ●シーザーサラダ ●カレーコロッケ ●フルーツコンポート <p>[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂 質] 21.9g [カリウム] 577g [リ ン] 234g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●大豆ご飯 ●肉豆腐 ●のり塩ポテト ●ピーマンのアーモンド和え ●オムレツ ツナマスタードソース ●フルーツコンポート <p>[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂 質] 20.7g [カリウム] 736g [リ ン] 267g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の中華まかないカレーソース ●芋煮 ●オクラとトマトのなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ寒天 <p>[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.7g [脂 質] 16.7g [カリウム] 1,112g [リ ン] 256g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの柚子胡椒揚げ ●大根とがんも・絹さやの煮物 ●ソーメンチャンプルー ●ツナと春雨のサラダ ●フルーツ寒天 <p>[エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.9g [脂 質] 22.8g [カリウム] 414g [リ ン] 223g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉団子寄せ鍋風 ●茄子のスープカレー煮 ●ほうれん草の土佐和え ●じゃがいものナボリタンソテー ●フルーツ寒天 <p>[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.8g [脂 質] 16.9g [カリウム] 801g [リ ン] 256g</p>
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚と蓮根のねぎ味噌麹焼き ●かぶと人参・南瓜の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマントツナのソテー ●フルーツコンポート <p>[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.7g [脂 質] 21.9g [カリウム] 864g [リ ン] 231g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキの梅しそ天ぶら ●冬瓜とごぼ天の煮物 ●春雨の中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツコンポート <p>[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.2g [脂 質] 15.9g [カリウム] 768g [リ ン] 259g</p>	建国記念の日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の治部煮 ●きのこのバルサミコソテー ●マッシュポテト ●あいませ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のカレー揚げ ●揚げぎょうざ ●ズッキーニときのこのガリバタソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●フルーツコンポート
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏と白菜のクリーム煮 ●野菜コロッケ ●胡瓜の生姜和え ●メンマ炒め ●フルーツ寒天 <p>[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.4g [脂 質] 21.0g [カリウム] 652g [リ ン] 239g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の味噌煮 ●コーンコロッケ ●じゃがいも入り焼きそば ●オクラとさつま揚げのソテー ●フルーツコンポート <p>[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.2g [脂 質] 19.2g [カリウム] 801g [リ ン] 249g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●タコとトマトのピラフ ●ブリの磯辺揚げ ●カリフラワーとベーコンのソテー ●マカロニグラタン ●春菊のドレッシング和え ●フルーツ寒天 <p>[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.3g [脂 質] 18.2g [カリウム] 667g [リ ン] 272g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●中華風肉じゃが ●きのこきんぴら ●さつまいもオレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツコンポート <p>[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.1g [脂 質] 11.4g [カリウム] 1,013g [リ ン] 274g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ビビンバ風ご飯 ●鶏のマーマレード焼き ●竹輪の南蛮漬け ●大根きんぴら ●アスパラのアーモンド和え ●フルーツ寒天 <p>[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 22.8g [カリウム] 683g [リ ン] 257g</p>
23	24	25	26	27
天皇誕生日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シンガポール風ピーフン ●ヴィニヤローラ ●金沢おでん ●菜の花の辛子和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●インゲンのミックスナッツ和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの海苔マヨ焼き ●さつまいもきんとん ●もやしの胡麻ドレ和え ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●厚揚げの野菜あんかけ ●ほうれん草の胡麻和え ●キャベツの即席漬け ●フルーツ寒天
	<p>[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.9g [脂 質] 15.3g [カリウム] 763g [リ ン] 309g</p>	<p>[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.1g [脂 質] 19.5g [カリウム] 841g [リ ン] 297g</p>	<p>[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.4g [脂 質] 14.8g [カリウム] 685g [リ ン] 239g</p>	<p>[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.1g [脂 質] 17.9g [カリウム] 771g [リ ン] 252g</p>

月	火	水	木	金
1/26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>
2/2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●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ピナッチ ●もやしのドレッシング和え ●椎茸と南瓜の天ぷら <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのコリアンカルバッチョ ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のバーベキューソース焼き ●ネギのヴィネグレット風 ●きんぴらごぼう ●切干煮 ●小松菜のしらす和え <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●揚げ魚(鮭)の香味漬し ●ペペロンこんにゃく ●大学芋 ●マカロニサラダ ●チンゲン菜とえのきのお浸し <p>[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</p>
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●ほうれん草のポン酢和え <p>[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</p>	建国記念の日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●大根とズッキーニのポトフ煮 ●しぐれ煮 ●春雨の中華和え ●チンゲン菜と人参のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのシークワーサーマリネ ●たけのこのかけ揚げ ●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
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●海鮮力レーチャーハン ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●プロッコリーの梅おかかサラダ <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび味噌焼き ●茄子と麸の煮物 ●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 <p>[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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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
23	24	25	26	27
天皇誕生日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●揚げ魚(鮭)の中華たれ ●さつまいもとオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワー・チーズ ●茄子の中華炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●里芋のすんだ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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
	<p>[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 13. 8g [脂 質] 21. 3g [カリウム] 1, 008g [リン] 275g</p>	<p>[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</p>	<p>[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</p>	<p>[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</p>