

月 1/23	火 24	水 25	木 26	金 27
<p>●ジャンバラヤ(150g)</p> <p>●豚しゃぶ おろしポン酢</p> <p>●豆苗ときのこの炒め物</p> <p>●くるみサラダ</p> <p>●もやしの真砂炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 18.4g [炭水化物] 59.9g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●赤魚のネギ味噌焼き</p> <p>●ハッシュドポテト</p> <p>●カリフラワーとキュウリのサラダ</p> <p>●竹輪の二色揚げ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.9g [脂質] 14.0g [炭水化物] 75.7g [食物繊維量] 3.5g</p>	<p>●ゆかりご飯(150g)</p> <p>●シュニツェル(カツカツ)</p> <p>●かぶのそぼろ煮</p> <p>●クロアチア風シーフードサラダ</p> <p>●ガスパチョ(トマトのマリネ)</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 21.5g [脂質] 11.2g [炭水化物] 77.6g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●赤魚の胡麻揚げ</p> <p>●鍋しぎ(茄子の味噌炒め)</p> <p>●キュウリとわかめの酢物</p> <p>●洋風炒り豆腐</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 14.3g [炭水化物] 77.6g [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●キスの梅しそ天ぷら</p> <p>●もやしと竹輪のカレー炒め</p> <p>●キャベツとわかめの酢味噌和え</p> <p>●エビチリ春巻き</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.9g [脂質] 13.8g [炭水化物] 74.7g [食物繊維量] 3.2g</p>
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ホキの中華あんかけ</p> <p>●クリームロールキャベツ</p> <p>●菜花と人参のお浸し</p> <p>●カニしゅうまい</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 21.2g [脂質] 10.8g [炭水化物] 67.2g [食物繊維量] 3.4g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●チンジャオロースー</p> <p>●茄子と小松菜・厚揚げの煮物</p> <p>●カリフラワーと人参のサラダ</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 13.3g [炭水化物] 76.5g [食物繊維量] 5.9g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サバのカレームニエル</p> <p>●木綿豆腐と茄子の煮物</p> <p>●もやしとピーマンの中華炒め</p> <p>●春菊と人参のお浸し</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 17.9g [炭水化物] 69.4g [食物繊維量] 4.4g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●肉団子の中華風スープ煮</p> <p>●南瓜とほうれん草のキッシュ</p> <p>●カリフラワーのボン酢和え</p> <p>●冬瓜と椎茸の田楽</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.5g [脂質] 13.1g [炭水化物] 77.1g [食物繊維量] 5.4g</p>	<p>●豆ご飯(150g)</p> <p>●タラのアクアパッツァ風</p> <p>●がんもとかぶの煮物</p> <p>●ぜんまいのアーモンド和え</p> <p>●さつまいもの天ぷら</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 11.8g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 5.7g</p>
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●牛肉としらたきのチャブチェ風</p> <p>●イカのチリソース</p> <p>●エビとアスパラのゼリー寄せ</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 21.4g [脂質] 13.3g [炭水化物] 68.6g [食物繊維量] 2.7g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豚ロースのガーリック味噌焼き</p> <p>●きのこのボン酢炒め</p> <p>●絹さやと赤巻きのピーナッツ和え</p> <p>●オムレツのカニあんかけ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 13.9g [炭水化物] 60.3g [食物繊維量] 4.4g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ピザバーグ</p> <p>●芋煮</p> <p>●小松菜のきのこ和え</p> <p>●野菜マリネ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 12.6g [炭水化物] 73.0g [食物繊維量] 4.6g</p>	<p>●ゆかりご飯(150g)</p> <p>●すり身揚げ</p> <p>●冬瓜と厚揚げの煮物</p> <p>●チンゲン菜の胡麻醤油和え</p> <p>●炒めビーフン</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 14.5g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ヤンニョムチキン</p> <p>●大根と肉詰めいなしの煮物</p> <p>●もやしの胡麻和え</p> <p>●オクラと人参のお浸し</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 17.6g [炭水化物] 67.7g [食物繊維量] 4.0g</p>
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●蓮根つくねの小松菜あん</p> <p>●大根とがんもの煮物</p> <p>●菜花と人参の辛子和え</p> <p>●ブロッコリーのオーロラソース</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 13.8g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 6.1g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サスの和風梅わさびソース</p> <p>●さつまいもとはんぺんの煮物</p> <p>●春雨ときゅうり・玉子の酢物</p> <p>●ウインナーとズッキーニのソテー</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 22.9g [脂質] 12.6g [炭水化物] 76.2g [食物繊維量] 3.1g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●揚げ魚(赤魚)のみぞれがけ</p> <p>●さつまいもとオクラの煮物</p> <p>●もやしの干草和え</p> <p>●イカとじゃがいものソテー</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 23.4g [脂質] 9.8g [炭水化物] 83.0g [食物繊維量] 4.5g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鶏ちゃん焼き</p> <p>●絹ごし豆腐と冬瓜の煮物</p> <p>●菜花と人参のお浸し</p> <p>●しめじと切干・人参の炒め煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 15.2g [炭水化物] 74.2g [食物繊維量] 5.2g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●いが蒸し甘酢あんかけ</p> <p>●カレービーフン</p> <p>●5種のきのこパターソース</p> <p>●ブロッコリーと人参のボン酢和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 12.4g [炭水化物] 83.4g [食物繊維量] 4.9g</p>
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豚肉のオレンジソース</p> <p>●市松煮</p> <p>●きゅうりとわかめの酢物</p> <p>●豆のジェノベーゼサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 13.2g [炭水化物] 74.8g [食物繊維量] 4.4g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●煮魚(赤魚)</p> <p>●カニクリームコロッケ</p> <p>●あんかけ</p> <p>●オクラのナムル</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 11.1g [炭水化物] 84.0g [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>●ジュシー(沖縄風炊込ご飯)(150g)</p> <p>●タラのハーブ焼き</p> <p>●大根と人参の煮物</p> <p>●豆腐グラタン</p> <p>●トマトサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 14.3g [炭水化物] 67.1g [食物繊維量] 3.7g</p>	<p>天皇誕生日</p>	
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭のわさびタルタルソース添え</p> <p>●オニオンリング</p> <p>●豆苗と蓮根の春雨サラダ</p> <p>●もやしのお浸し</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 19.7g [脂質] 13.9g [炭水化物] 74.8g [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>●若菜ひじきご飯(150g)</p> <p>●牛肉のトマトハヤシ煮</p> <p>●絹ごし豆腐と人参の煮物</p> <p>●ブロッコリーのカレーマヨ和え</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 14.0g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 4.5g</p>			

月 1/23	火 24	水 25	木 26	金 27
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭の醤油麹焼き ●かぶと麩・絹さやの煮物 ●菜花としめじの辛子和え ●野菜マリネ ●揚げ餃子 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ケイジャンチキン ●トマトのイタリアンソテー ●菜花の千草和え ●チャブチエ ●紅白なます 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭の竜田揚げ 柚子胡椒風味 ●ほうれん草の胡麻醤油和え ●トマトパスタ ●ブロッコリーのドレッシング和え ●蓮根の辛子マヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●八宝菜 ●キャベツと人参のポン酢和え ●大豆サラダ ●水菜とツナの胡麻和え ●南瓜コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ●きのこご飯(150g) ●ハンバーグ ●あんばやし風 ●チンゲン菜と人参のお浸し ●かぶのおろし和え ●はんぺん梅マヨ焼き
[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.6g [脂質] 9.6g [炭水化物] 80.0g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 16.4g [炭水化物] 72.2g [食物繊維量] 4.0g	[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 13.8g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 15.3g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 4.0g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 23.8g [炭水化物] 65.5g [食物繊維量] 3.5g
30	31	2/1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏の抹茶唐揚げ ●冬瓜と麩・絹さやの煮物 ●里芋としめじの梅味噌和え ●キャベツときゅうりのさざなみ和え ●もやしと人参の胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ピビンバ(150g) ●赤魚のカレー照焼き ●かぶと木綿豆腐の煮物 ●絹さやと人参のピーナツ和え ●卵豆腐あんかけ ●ブロッコリーとハムのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●菜飯(150g) ●鶏の黒酢はちみつソース ●野菜ナムル ●小松菜としめじの土佐和え ●イカ団子と人参の煮物 ●トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●山菜ご飯(150g) ●鮭の豆乳煮 ●蓮根金平 ●三色なます ●かぶとリンゴのドレッシング和え ●エビチリ春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ホッケンミー(ビーフンピリ炒め) ●山芋とオクラのぶっかけ奴豆腐 ●もやしのマスタード炒め ●タコのハラペーニョ ●小松菜の大徳寺和え
[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 16.0g [炭水化物] 73.8g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 21.4g [脂質] 21.9g [炭水化物] 68.3g [食物繊維量] 4.5g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 17.1g [炭水化物] 60.1g [食物繊維量] 5.3g	[エネルギー] 500kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 12.7g [炭水化物] 61.4g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 12.0g [炭水化物] 50.0g [食物繊維量] 4.7g
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のクルマ味噌焼き ●竹輪のチーズマヨ焼き ●春雨ときゅうり・ハムのナムル ●ブロッコリーのマスタード炒め ●白菜とえのきのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ブリの南蛮漬け ●南瓜小倉煮 ●きゅうりとカニカマの酢物 ●厚揚げの生姜焼き ●白菜のレモン漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のちゃんちゃん焼き ●はんぺんフライ ●かぶと人参の煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●きゅうりと竹輪の酢物 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚のどて煮 ●ネギのヴィネグレット風 ●菜花としめじのわさび醤油和え ●ひじきの炒め煮 ●野菜コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ●きのこチャーハン(150g) ●揚げ魚(シルバー)の香味浸し ●ほうれん草と人参の土佐和え ●茄子の即席漬け ●タコ酢 ●南瓜サラダ
[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 24.0g [脂質] 14.5g [炭水化物] 60.9g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 14.2g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 23.4g [脂質] 10.2g [炭水化物] 50.1g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 13.7g [炭水化物] 57.4g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 19.9g [炭水化物] 53.8g [食物繊維量] 4.9g
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●大根菜とじゃこのご飯(150g) ●太刀魚の胡麻バジルソース ●海老しゅうまい ●トマトナムル ●市松煮 ●もやしのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●いりこ味噌ご飯(150g) ●鶏挽松風 ●さつま揚げとじゃがいもの煮物 ●カリフラワーのドレッシング和え ●卵の花 ●アスパラピネガー 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●焼肉 ●白菜のクリーム煮 ●オムレツ和風きのこあんかけ ●里芋のずんだ和え ●ほうれん草のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のきのこ赤ワインソース ●はんぺんとかぶの煮物 ●ジャーマン冬瓜 ●春雨ときゅうりのナムル ●チンゲン菜のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●カキと舞茸ご飯(150g) ●赤魚の生姜味噌焼き ●クルマきんとん ●ザワークラウト ●厚揚げと人参・茄子の煮物 ●ほうれん草の白和え
[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 18.8g [炭水化物] 61.4g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.7g [脂質] 12.5g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 5.9g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.7g [脂質] 15.6g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.4g [脂質] 14.4g [炭水化物] 60.7g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 22.2g [脂質] 12.4g [炭水化物] 78.2g [食物繊維量] 5.7g
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ●タコとコーンのピラフ(150g) ●豆腐のガタタンあん ●もやしときゅうり・ハムのナムル ●小松菜の大徳寺なます ●イカのブルゴーニュ風 ●かき揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ミートローフ ●炒り豆腐 ●人参しりしり ●薄揚げとひじきと人参の炒め煮 ●白菜と赤巻きの土佐和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉の上海ソテー ●はんぺん磯辺揚げ ●マカロニのケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶのお浸し 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">天皇誕生日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サスのナポリタン風 ●冬瓜と椎茸の含め煮 ●もやしのマスタード炒め ●オクラの土佐和え ●ニョッキのボロネーゼ
[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 23.5g [脂質] 14.3g [炭水化物] 69.1g [食物繊維量] 5.6g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 21.3g [脂質] 14.2g [炭水化物] 75.9g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 11.9g [炭水化物] 81.3g [食物繊維量] 4.4g		[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 25.0g [脂質] 8.8g [炭水化物] 81.2g [食物繊維量] 7.2g
27	28			
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏肉の柚子味噌焼き ●根菜のクリームシチュー ●キャベツとイカの酢物 ●菜花と人参のお浸し ●ツナ大根 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●白身魚(赤魚)の沖繩天ぷら ●冬瓜と人参・小松菜の煮物 ●白菜とえのきのお浸し ●ガリシア風サラダ ●トマトとオクラの炒り卵 			
[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 15.6g [炭水化物] 73.3g [食物繊維量] 4.4g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 23.2g [脂質] 13.4g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 4.1g			

月 1/23	火 24	水 25	木 26	金 27
<p>●ジャンバラヤ(150g)</p> <p>●揚げ出し豆腐 おろしポン酢</p> <p>●さつまいもドーナツ</p> <p>●豆苗ときのこのソテー</p> <p>●くるみサラダ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 629kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 21.7g [カリウム] 809mg [リン] 235mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●赤魚のネギ味噌焼き</p> <p>●ハッシュドポテト</p> <p>●カリフラワーのマリネ</p> <p>●クリームコロッケ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 583kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 16.2g [カリウム] 579mg [リン] 200mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●シュニツェル(カツレツ)</p> <p>●かぶと人参の煮物</p> <p>●クオアチア風サラダ</p> <p>●南瓜きんとん</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 14.8g [カリウム] 844mg [リン] 210mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サバの胡麻揚げ</p> <p>●鍋しぎ(茄子の味噌炒め)</p> <p>●コールスローサラダ</p> <p>●長芋と絹さやの煮物</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 19.4g [カリウム] 707mg [リン] 229mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●キスの梅しそ天ぷら</p> <p>●もやしと竹輪のカレー炒め</p> <p>●キャベツと人参のドレッシング和え</p> <p>●チーズ春巻き</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 16.5g [カリウム] 612mg [リン] 208mg</p>
30	31	2/1	2	3
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●カレイの中華あんかけ</p> <p>●揚げ茄子の南蛮漬け風</p> <p>●ほうれん草としめじのわさび醤油和え</p> <p>●春雨とキュウリ・コーンのサラダ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 19.9g [カリウム] 538mg [リン] 154mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●チンジャオロース</p> <p>●ハムサラダコロッケ</p> <p>●春雨と人参のサラダ</p> <p>●キャベツとベーコンの炒め物</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 15.8g [カリウム] 638mg [リン] 203mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サバのカレームニエル</p> <p>●茄子と人参の煮物</p> <p>●もやしの中華炒め</p> <p>●春菊と人参のお浸し</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 18.4g [カリウム] 766mg [リン] 238mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●肉団子の中華風スープ煮</p> <p>●カレーコロッケ</p> <p>●もやしときゅうりのポン酢和え</p> <p>●大根の田楽</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 15.3g [カリウム] 751mg [リン] 198mg</p>	<p>●豆ご飯(150g)</p> <p>●鮭のアクアパッツァ風</p> <p>●冬瓜と人参・菜花の煮物</p> <p>●ぜんまいと人参のナムル</p> <p>●カニクリームコロッケ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.6g [カリウム] 663mg [リン] 226mg</p>
6	7	8	9	10
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●牛肉としらたきのチャブチェ風</p> <p>●ミートコロッケ</p> <p>●オクラとウインナーのゼリー</p> <p>●里芋のチリソース</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.7g [カリウム] 558mg [リン] 171mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●厚揚げのガーリック味噌焼き</p> <p>●かき揚げ</p> <p>●春雨と人参のドレッシング和え</p> <p>●オムレツの和風あんかけ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 20.3g [カリウム] 303mg [リン] 183mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ピザバーグ</p> <p>●南瓜きんとん</p> <p>●小松菜の大徳寺和え</p> <p>●たけのこの土佐煮</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 12.6g [カリウム] 785mg [リン] 224mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サバのバーベキュー焼き</p> <p>●大根と人参の煮物</p> <p>●チンゲン菜の胡麻醤油和え</p> <p>●じゃがいもの揚げ浸し</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 20.1g [カリウム] 656mg [リン] 204mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ヤンニョムチキン</p> <p>●大根と小松菜の煮物</p> <p>●エビチリ春巻き</p> <p>●オクラとコーンのゴマドレ和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 19.6g [カリウム] 558mg [リン] 208mg</p>
13	14	15	16	17
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●レンコンつくねの小松菜あん</p> <p>●大根と椎茸・人参の煮物</p> <p>●菜の花と人参のドレッシング和え</p> <p>●厚揚げと茄子のなめこあんかけ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 20.1g [カリウム] 730mg [リン] 239mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サスの和風梅わさびソース</p> <p>●さつまいもと茄子の煮物</p> <p>●アスパラのドレッシング和え</p> <p>●かき揚げ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 17.0g [カリウム] 610mg [リン] 149mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●揚げ魚(シルバー)のみぞれがk</p> <p>●冬瓜と人参・オクラの煮物</p> <p>●長芋のチリソース</p> <p>●チーズ春巻き</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 17.9g [カリウム] 756mg [リン] 220mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鶏ちゃん焼き</p> <p>●蓮根はさみ揚げ</p> <p>●ポテトサラダ</p> <p>●竹輪と切干・人参の炒め煮</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 18.8g [カリウム] 677mg [リン] 195mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●いが蒸し甘酢あんかけ</p> <p>●甘芋オレンジ煮</p> <p>●カレービーフン</p> <p>●5種のきのこパターソーテー</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 10.6g [カリウム] 646mg [リン] 211mg</p>
20	21	22	23	24
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豚カツのオレンジソース</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●キャベツと人参のドレッシング和え</p> <p>●揚げ茄子の田楽</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 18.7g [カリウム] 577mg [リン] 202mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●煮魚(カレイ)</p> <p>●クリームロールキャベツ</p> <p>●あんかけパスタ</p> <p>●白菜の土佐和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 17.0g [カリウム] 486mg [リン] 158mg</p>	<p>●ジュシー(沖縄風炊込ご飯(150g))</p> <p>●鮭のハーブ焼き</p> <p>●大根と人参の煮物</p> <p>●大学芋</p> <p>●トマトサラダ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 17.7g [カリウム] 525mg [リン] 219mg</p>	<p>天皇誕生日</p>	
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サバのわさびタルタルソース添え</p> <p>●肉団子ミネストローネ風</p> <p>●春雨の胡麻ドレ和え</p> <p>●インゲンと人参の炒め煮</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 23.9g [カリウム] 592mg [リン] 408mg</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●牛肉のトマトハヤシ煮</p> <p>●チョップドサラダ</p> <p>●小松菜の大徳寺和え</p> <p>●クリームコロッケ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 17.1g [カリウム] 540mg [リン] 214mg</p>			

月 1/23	火 24	水 25	木 26	金 27
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭の醤油麹焼き ●野菜マリネ ●南瓜煮 ●さつまいもの天ぷら ●インゲンとコーンの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ケイジャンチキン ●トマトのイタリアンソテー ●菜花と薄揚げのお浸し ●チャブチエ ●大根とキュウリのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●カレイの竜田揚げ 柚子胡椒風味 ●ほうれん草のお浸し ●大学芋 ●もやしの生姜醤油和え ●蓮根の辛子マヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●八宝菜 ●ハムサラダコロッケ ●水菜と人参のドレッシング和え ●大豆サラダ ●ジャーマンポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ●きのこご飯(150g) ●豚肉のピリ辛炒め ●春雨とキュウリの酢物 ●スペイン風オムレツ ●チンゲン菜と人参の胡麻ドレし和え ●かぶのなめこおろし和え
[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 16.2g [カリウム] 711mg [リン] 222mg	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 21.7g [カリウム] 614mg [リン] 221mg	[エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 11.7g [脂質] 18.9g [カリウム] 643mg [リン] 157mg	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 11.4g [脂質] 19.5g [カリウム] 841mg [リン] 192mg	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 22.9g [カリウム] 716mg [リン] 481mg
30	31	2/1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏の抹茶唐揚げ ●冬瓜と椎茸・絹さやの煮物 ●アスパラのアーモンド和え ●里芋としめじの梅味噌和え ●くるみきんとん 	<ul style="list-style-type: none"> ●ピビンバ(150g) ●ブりのカレー照焼き ●茄子と人参の煮物 ●オクラと人参のピーナツ和え ●大根きんぴら ●さつまいもサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏の黒酢ハチミツソース ●南瓜の天ぷら ●小松菜としめじの土佐和え ●大根と人参の煮物 ●トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●山菜ご飯(150g) ●タラのバジルフライ ●蓮根きんぴら ●チンゲン菜の千草和え ●南瓜の胡麻味噌たれ ●エビチリ春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ホッケンミー(ビーフンピリ辛炒め) ●じゃがいものきのこあんかけ ●大根と人参・玉ねぎの炒め煮 ●春雨とコーンのドレッシング和え ●小松菜の大徳寺和え
[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 15.2g [カリウム] 819mg [リン] 234mg	[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 18.6g [カリウム] 800mg [リン] 209mg	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 19.1g [カリウム] 747mg [リン] 216mg	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 21.0g [カリウム] 636mg [リン] 185mg	[エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 17.9g [カリウム] 779mg [リン] 233mg
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●カレイと根菜の甘酢あんかけ ●長芋の天ぷら ●白菜とえのきのお浸し ●リヨネーズポテト ●南瓜と絹さやの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ブりの南蛮漬け ●ほうれん草とベーコンのソテー ●南瓜コロッケ ●マカロニサラダ ●白菜のレモン漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のちゃんちゃん焼き ●かぶとオクラのポトフ煮 ●タイビーエン ●さつまいもと絹さやの煮物 ●南瓜とカリフラワーの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚のどて煮 ●里芋のきのこあんかけ ●菜花としめじのわさび醤油和え ●ひじきの炒め煮 ●カレーコロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ●きのこチャーハン(150g) ●揚げ魚(カレイ)の香味浸し ●もやしと人参の土佐和え ●さつまいものフライ ●南瓜サラダ ●山菜炒め
[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 18.7g [カリウム] 756mg [リン] 169mg	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 23.0g [カリウム] 610mg [リン] 171mg	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 16.9g [カリウム] 848mg [リン] 230mg	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 18.8g [カリウム] 603mg [リン] 225mg	[エネルギー] 625kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 24.8g [カリウム] 576mg [リン] 150mg
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●大根葉とじゃこのご飯(150g) ●太刀魚の胡麻バジルソース ●さつまいもドーナツ ●トマトのイタリアンソテー ●マカロニときゅうりのサラダ ●もやしのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●肉団子とワンタンの煮込み ●冬瓜とじゃがいもの煮物 ●カリフラワーと人参のサラダ ●ほうれん草のわさび醤油和え ●野菜コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●焼肉 ●白菜のクリーム煮 ●さつまいもの天ぷら ●里芋のずんだ和え ●春雨と人参の酢物 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●カレイのきのこ赤ワインソース ●かぶと麩の煮物 ●蓮根とたけのこの天ぷら ●ぜんまいときゅうりのナムル ●チンゲン菜のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●カキと舞茸ご飯(150g) ●ホキのレモン風味蒸し ●ザワークラウト ●茄子の天ぷら甘酢あんかけ ●カリフラワーときゅうりのサラダ ●炒めビーフン
[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.3g [カリウム] 664mg [リン] 237mg	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 16.8g [カリウム] 914mg [リン] 187mg	[エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 15.6g [カリウム] 837mg [リン] 236mg	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 13.6g [カリウム] 576mg [リン] 167mg	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 25.4g [カリウム] 626mg [リン] 237mg
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ●カレーピラフ(150g) ●イカのブルゴーニュ風 ●大根きんぴら ●春雨の生姜醤油和え ●アスパラの梅マヨ和え ●蓮根と舞茸の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ミートローフ ●ミートコロッケ ●絹さやと人参の辛子和え ●切干と人参・椎茸の煮物 ●人参しりしり 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉の上海ソテー ●蓮根磯辺揚げ ●マカロニのケチャップ煮 ●きんぴらごぼう ●かぶのカルパッチョ風 	<p style="font-size: 2em; color: red; margin: 0;">天皇誕生日</p>	
[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 21.6g [カリウム] 570mg [リン] 268mg	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 18.8g [カリウム] 583mg [リン] 187mg	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 18.7g [カリウム] 615mg [リン] 225mg		
27	28			
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏肉の柚子味噌焼き ●炒めビーフン ●キャベツと人参の胡麻酢和え ●蓮根はさみ揚げ ●ツナ大根 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●白身魚(カレイ)の沖縄天ぷら ●チンゲン菜としめじの炒め物 ●ハッシュドポテト ●茄子とトマトの胡麻和え ●春雨とコーンのサラダ 			
[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 17.0g [カリウム] 527mg [リン] 205mg	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 18.6g [カリウム] 538mg [リン] 182mg			