

月 3/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚と蓮根のねぎ味噌焼き</li> <li>●がんと南瓜・人参の煮物</li> <li>●菜の花のからし和え</li> <li>●ピーマンとツナのソテー</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバのトマト煮</li> <li>●冬瓜とごぼう天の煮物</li> <li>●春雨とハムの中華和え</li> <li>●カリフラワーのカレー炒め</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ブリの辛味噌漬焼き</li> <li>●がんと人参・オクラの煮物</li> <li>●ほうれん草の土佐和え</li> <li>●里芋のバター焼き</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●梅菜飯(150g)</li> <li>●アフリカンチキン</li> <li>●かぶと麩・チンゲン菜の煮物</li> <li>●ブロッコリーのドレッシング和え</li> <li>●切干煮</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●他人煮</li> <li>●豆腐のピザ焼き</li> <li>●五種のきのこソテー</li> <li>●長芋明太マヨ和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
<p>[エネルギー] 527kcal                  [塩分相当量] 1.3g                  [たんぱく質] 16.1g                  [脂質] 15.4g                  [炭水化物] 76.0g                  [食物繊維量] 5.7g</p>	<p>[エネルギー] 509kcal                  [塩分相当量] 2.4g                  [たんぱく質] 16.6g                  [脂質] 11.4g                  [炭水化物] 79.2g                  [食物繊維量] 6.7g</p>	<p>[エネルギー] 507kcal                  [塩分相当量] 1.6g                  [たんぱく質] 17.0g                  [脂質] 13.5g                  [炭水化物] 73.9g                  [食物繊維量] 3.9g</p>	<p>[エネルギー] 521kcal                  [塩分相当量] 1.6g                  [たんぱく質] 18.6g                  [脂質] 15.7g                  [炭水化物] 70.7g                  [食物繊維量] 5.9g</p>	<p>[エネルギー] 514kcal                  [塩分相当量] 1.6g                  [たんぱく質] 18.4g                  [脂質] 15.9g                  [炭水化物] 70.4g                  [食物繊維量] 4.2g</p>
4/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏ときのこのカレー煮</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●きゅうりの生姜和え</li> <li>●メンマ炒め</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●煮魚(赤魚)</li> <li>●エビカツ</li> <li>●あんかけパスタ</li> <li>●オクラとエリンギのソテー</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サスのオニオンソース</li> <li>●大根の味噌煮</li> <li>●豆腐グラタン</li> <li>●絹さやのドレッシング和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●中華風肉じゃが</li> <li>●キムチきんぴら</li> <li>●さつま芋のオレンジ煮</li> <li>●大根のなめこおろし和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●エビチャーハン(150g)</li> <li>●プレーオヴィネグレ(鶏肉のワイン煮)</li> <li>●里芋のドライカレー</li> <li>●春雨の生姜和え</li> <li>●カリフラワーのボン酢和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
<p>[エネルギー] 523kcal                  [塩分相当量] 1.6g                  [たんぱく質] 16.4g                  [脂質] 17.8g                  [炭水化物] 69.6g                  [食物繊維量] 4.2g</p>	<p>[エネルギー] 505kcal                  [塩分相当量] 2.0g                  [たんぱく質] 16.9g                  [脂質] 10.8g                  [炭水化物] 80.7g                  [食物繊維量] 4.4g</p>	<p>[エネルギー] 505kcal                  [塩分相当量] 2.3g                  [たんぱく質] 21.0g                  [脂質] 11.7g                  [炭水化物] 75.0g                  [食物繊維量] 3.9g</p>	<p>[エネルギー] 511kcal                  [塩分相当量] 2.6g                  [たんぱく質] 15.1g                  [脂質] 6.5g                  [炭水化物] 89.7g                  [食物繊維量] 7.8g</p>	<p>[エネルギー] 505kcal                  [塩分相当量] 2.1g                  [たんぱく質] 19.6g                  [脂質] 15.5g                  [炭水化物] 65.4g                  [食物繊維量] 3.3g</p>
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>●菜飯(150g)</li> <li>●シルバーのピリ辛煮</li> <li>●イカフライ</li> <li>●豆苗とレンコンの春雨サラダ</li> <li>●トマトサラダ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●山菜おこわ(150g)</li> <li>●ハンバーグ中華あん</li> <li>●厚揚げと人参の煮物</li> <li>●水菜とズッキーニのマリネ</li> <li>●菜の花のからし和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ししゃもの南蛮漬け</li> <li>●カレーコロッケ</li> <li>●豆腐のピザ焼き</li> <li>●春菊のピーナッツ和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●シルバーのレモン醤油焼き</li> <li>●さつま芋きんとん</li> <li>●トマトのネギたれ</li> <li>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●よだれ鶏</li> <li>●炒り豆腐</li> <li>●インゲンのごま和え</li> <li>●キャベツときゅうりの即席漬け</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
<p>[エネルギー] 516kcal                  [塩分相当量] 1.8g                  [たんぱく質] 19.5g                  [脂質] 11.9g                  [炭水化物] 78.9g                  [食物繊維量] 3.7g</p>	<p>[エネルギー] 504kcal                  [塩分相当量] 2.5g                  [たんぱく質] 17.8g                  [脂質] 14.6g                  [炭水化物] 70.7g                  [食物繊維量] 5.8g</p>	<p>[エネルギー] 525kcal                  [塩分相当量] 1.7g                  [たんぱく質] 15.1g                  [脂質] 15.9g                  [炭水化物] 76.9g                  [食物繊維量] 3.3g</p>	<p>[エネルギー] 501kcal                  [塩分相当量] 1.3g                  [たんぱく質] 16.1g                  [脂質] 11.6g                  [炭水化物] 78.9g                  [食物繊維量] 3.4g</p>	<p>[エネルギー] 528kcal                  [塩分相当量] 2.6g                  [たんぱく質] 18.8g                  [脂質] 15.1g                  [炭水化物] 73.2g                  [食物繊維量] 4.5g</p>
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●赤魚の酒粕煮</li> <li>●オムレツデミグラスソース</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●ほうれん草と切干大根のドレッシング</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚の梅チーズ焼き</li> <li>●イカの棒棒炒め</li> <li>●かぶとトマトのマリネ</li> <li>●里芋のピーナッツ味噌和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●赤魚のサンラーあん</li> <li>●豆腐のひき肉のせ焼き</li> <li>●人参の昆布和え</li> <li>●小松菜の土佐和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●から揚げ中華あん</li> <li>●かぶのお浸し</li> <li>●ぜんまいのナムル</li> <li>●オクラと枝豆の昆布和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たけのこご飯(150g)</li> <li>●豚と茄子のオイスターソテー</li> <li>●ギリシャポテト</li> <li>●白菜の漬物</li> <li>●きゅうりとイカの酢物</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
<p>[エネルギー] 509kcal                  [塩分相当量] 1.2g                  [たんぱく質] 18.8g                  [脂質] 12.8g                  [炭水化物] 75.5g                  [食物繊維量] 3.5g</p>	<p>[エネルギー] 517kcal                  [塩分相当量] 1.9g                  [たんぱく質] 18.8g                  [脂質] 15.4g                  [炭水化物] 72.0g                  [食物繊維量] 2.9g</p>	<p>[エネルギー] 516kcal                  [塩分相当量] 2.1g                  [たんぱく質] 19.1g                  [脂質] 14.2g                  [炭水化物] 73.0g                  [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>[エネルギー] 513kcal                  [塩分相当量] 1.9g                  [たんぱく質] 16.8g                  [脂質] 16.0g                  [炭水化物] 68.6g                  [食物繊維量] 6.2g</p>	<p>[エネルギー] 518kcal                  [塩分相当量] 2.3g                  [たんぱく質] 15.1g                  [脂質] 16.4g                  [炭水化物] 73.1g                  [食物繊維量] 4.3g</p>
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏肉のレモンきのこソース</li> <li>●里芋のツナマヨ和え</li> <li>●チンゲン菜とエビの中華炒め</li> <li>●たけのこの土佐煮</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●トッカルビ</li> <li>●大根と竹輪の照り煮</li> <li>●小松菜のしらす和え</li> <li>●メンマ炒め</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野沢菜チャーハン(150g)</li> <li>●赤魚の中華照り焼き</li> <li>●さつま芋の天ぷら</li> <li>●じゃがキムチ</li> <li>●トマトときゅうりのドレッシング和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●厚揚げと豚肉の味噌煮</li> <li>●里芋のバターソテー</li> <li>●春菊の土佐和え</li> <li>●絹さやのピーナッツ和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏のチーズマヨ照り焼き</li> <li>●たけのこの木の芽和え</li> <li>●トマトサラダ</li> <li>●かぶと麩・チンゲン菜の煮物</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
<p>[エネルギー] 521kcal                  [塩分相当量] 1.6g                  [たんぱく質] 21.1g                  [脂質] 17.6g                  [炭水化物] 65.4g                  [食物繊維量] 3.8g</p>	<p>[エネルギー] 517kcal                  [塩分相当量] 1.9g                  [たんぱく質] 15.9g                  [脂質] 15.5g                  [炭水化物] 72.7g                  [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>[エネルギー] 513kcal                  [塩分相当量] 2.3g                  [たんぱく質] 16.6g                  [脂質] 15.5g                  [炭水化物] 69.4g                  [食物繊維量] 8.3g</p>	<p>[エネルギー] 515kcal                  [塩分相当量] 1.3g                  [たんぱく質] 17.9g                  [脂質] 14.1g                  [炭水化物] 74.8g                  [食物繊維量] 4.9g</p>	<p>[エネルギー] 507kcal                  [塩分相当量] 1.6g                  [たんぱく質] 18.4g                  [脂質] 14.2g                  [炭水化物] 70.7g                  [食物繊維量] 5.6g</p>
29	30			
<p><b>昭和の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●赤魚のパン粉味噌焼き</li> <li>●冬瓜と木綿豆腐・絹さやの煮物</li> <li>●カリフラワーかいわれの甘酢和え</li> <li>●クリームコロッケ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>			
	<p>[エネルギー] 518kcal                  [塩分相当量] 1.7g                  [たんぱく質] 17.8g                  [脂質] 13.4g                  [炭水化物] 77.2g                  [食物繊維量] 2.9g</p>			

月 3/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<p>●バエリア風ピラフ(150g)</p> <p>●赤魚の柚子胡椒揚げ</p> <p>●マッシュ焼き</p> <p>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</p> <p>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</p> <p>●もやしのお浸し</p> <p>[エネルギー] 519kcal                      [塩分相当量] 2.3g                      [たんぱく質] 18.8g                      [脂質] 18.2g                      [炭水化物] 63.6g                      [食物繊維量] 6.6g</p>	<p>●梅菜飯(150g)</p> <p>●鶏松風焼き</p> <p>●里芋とふきの煮物</p> <p>●卵の花</p> <p>●アスパラと魚肉ソーセージのソテー</p> <p>●春菊とえのきののり和え</p> <p>[エネルギー] 516kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 16.0g                      [脂質] 14.0g                      [炭水化物] 74.4g                      [食物繊維量] 9.1g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ビーフストロガノフ</p> <p>●白菜のクリーム煮</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <p>●インゲンのごま和え</p> <p>●ペペロンこんにく</p> <p>[エネルギー] 523kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 16.3g                      [脂質] 17.6g                      [炭水化物] 70.0g                      [食物繊維量] 4.8g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>●大根と小松菜・玉ねぎのポトフ</p> <p>●しぐれ煮</p> <p>●海藻と豆腐サラダ</p> <p>●チンゲン菜のお浸し</p> <p>[エネルギー] 504kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 17.6g                      [脂質] 17.5g                      [炭水化物] 64.0g                      [食物繊維量] 4.7g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●シークワサーマリネ</p> <p>●ソーメンチャンプルー</p> <p>●白菜ときゅうりの梅肉和え</p> <p>●ほうれん草の白和え</p> <p>●マッシュ焼き</p> <p>[エネルギー] 505kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 15.7g                      [脂質] 13.9g                      [炭水化物] 74.0g                      [食物繊維量] 6.2g</p>
<b>4/1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭のオイバター炒め</p> <p>●春雨の中華和え</p> <p>●インゲンと人参のくるみ和え</p> <p>●山芋たんざく</p> <p>●千草焼き</p> <p>[エネルギー] 517kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 20.2g                      [脂質] 11.6g                      [炭水化物] 78.5g                      [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>●桜ごはん(150g)</p> <p>●鶏の有馬焼</p> <p>●タコと枝豆のマリネ風</p> <p>●三色なます</p> <p>●ひじきの炒め煮</p> <p>●白菜の土佐和え</p> <p>[エネルギー] 522kcal                      [塩分相当量] 2.5g                      [たんぱく質] 22.8g                      [脂質] 16.8g                      [炭水化物] 64.3g                      [食物繊維量] 4.8g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豚肉の味噌炒め</p> <p>●はんぺん磯辺揚げ</p> <p>●オクラのナムル</p> <p>●芋煮</p> <p>●かぶの漬物</p> <p>[エネルギー] 520kcal                      [塩分相当量] 2.5g                      [たんぱく質] 18.0g                      [脂質] 12.9g                      [炭水化物] 73.9g                      [食物繊維量] 13.3g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サバのトマト煮</p> <p>●茄子と木綿豆腐の煮物</p> <p>●チンゲン菜のお浸し</p> <p>●かぶとリンゴのレモン和え</p> <p>●アスパラとベーコンのソテー</p> <p>[エネルギー] 504kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 17.8g                      [脂質] 17.7g                      [炭水化物] 64.3g                      [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●シルバーのケチャップあん</p> <p>●冬瓜と椎茸・絹さやの煮物</p> <p>●辛子レンコンソテー</p> <p>●南瓜のごま味噌かけ</p> <p>●春菊ののり和え</p> <p>[エネルギー] 527kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 15.4g                      [脂質] 12.6g                      [炭水化物] 81.6g                      [食物繊維量] 6.6g</p>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ユーリンチー</p> <p>●あんばやし風</p> <p>●ぎょうざの甘酢あん</p> <p>●きゅうりとタコの酢物</p> <p>●アスパラの昆布和え</p> <p>[エネルギー] 515kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 18.6g                      [脂質] 14.9g                      [炭水化物] 72.7g                      [食物繊維量] 3.0g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●海鮮チンジャオロース</p> <p>●里芋とオクラ・人参の煮物</p> <p>●白菜のお浸し</p> <p>●カリフラワーチーズ</p> <p>●茄子の即席漬け</p> <p>[エネルギー] 516kcal                      [塩分相当量] 2.3g                      [たんぱく質] 17.0g                      [脂質] 12.8g                      [炭水化物] 78.3g                      [食物繊維量] 5.8g</p>	<p>●香草チャーハン(150g)</p> <p>●チキンカチャトゥーラ</p> <p>●かぶと人参・インゲンの煮物</p> <p>●カクテキ</p> <p>●こんにく金平</p> <p>●里芋ずんだ和え</p> <p>[エネルギー] 518kcal                      [塩分相当量] 2.5g                      [たんぱく質] 19.3g                      [脂質] 17.6g                      [炭水化物] 63.5g                      [食物繊維量] 5.5g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豚肉のタンドリー焼き</p> <p>●市松煮</p> <p>●大根サラダ</p> <p>●白菜のゆかり和え</p> <p>●セロリのマヨポン和え</p> <p>[エネルギー] 506kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 15.9g                      [脂質] 17.1g                      [炭水化物] 66.2g                      [食物繊維量] 6.4g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●太刀魚のごまバジルソース</p> <p>●大根のいとこ煮</p> <p>●きのこのケチャップソテー</p> <p>●ささみときゅうりの梅肉和え</p> <p>●南瓜サラダ</p> <p>[エネルギー] 509kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 15.3g                      [脂質] 16.5g                      [炭水化物] 70.1g                      [食物繊維量] 5.0g</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>●わかめご飯(150g)</p> <p>●鶏のトマト焼焼き</p> <p>●かぶと人参・インゲンの煮物</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●スープカレー煮</p> <p>●チンゲン菜の中華和え</p> <p>[エネルギー] 527kcal                      [塩分相当量] 2.4g                      [たんぱく質] 18.6g                      [脂質] 13.9g                      [炭水化物] 75.2g                      [食物繊維量] 8.3g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭のクリーム煮</p> <p>●大根と椎茸・生麩の田楽</p> <p>●スパゲティサラダ</p> <p>●インゲンソテー</p> <p>●もやしのツナ和え</p> <p>[エネルギー] 529kcal                      [塩分相当量] 1.4g                      [たんぱく質] 17.4g                      [脂質] 16.0g                      [炭水化物] 72.3g                      [食物繊維量] 4.5g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●すき焼き風煮</p> <p>●さつま芋きんぴら</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●シーフードゼリヤ寄せ</p> <p>●マッシュポテト</p> <p>[エネルギー] 527kcal                      [塩分相当量] 2.3g                      [たんぱく質] 18.0g                      [脂質] 12.7g                      [炭水化物] 79.5g                      [食物繊維量] 6.3g</p>	<p>●梅じゃこご飯(150g)</p> <p>●タラのチーズパン粉焼き</p> <p>●インゲンと人参のくるみ和え</p> <p>●カリフラワーのゆかり和え</p> <p>●明太子しゅうまい</p> <p>●春巻き</p> <p>[エネルギー] 510kcal                      [塩分相当量] 2.4g                      [たんぱく質] 20.4g                      [脂質] 13.1g                      [炭水化物] 73.9g                      [食物繊維量] 4.5g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ホキのカレー天ぷら</p> <p>●じゃがいものカニあんかけ</p> <p>●れんこん金平</p> <p>●里芋とオクラ・人参の煮物</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <p>[エネルギー] 511kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 18.8g                      [脂質] 12.1g                      [炭水化物] 75.2g                      [食物繊維量] 6.8g</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭のネギ味噌焼き</p> <p>●コーンのかき揚げ</p> <p>●茄子と麩・インゲンの煮物</p> <p>●ニラ玉</p> <p>●キャベツのごま酢和え</p> <p>[エネルギー] 518kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 19.9g                      [脂質] 14.0g                      [炭水化物] 74.0g                      [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●シルバーのパーベキュー焼き</p> <p>●さつま芋オレンジ煮</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●豆腐の中華炒め</p> <p>●カリフラワーと人参のドレッシング和え</p> <p>[エネルギー] 507kcal                      [塩分相当量] 1.1g                      [たんぱく質] 16.4g                      [脂質] 12.9g                      [炭水化物] 74.7g                      [食物繊維量] 7.8g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●しそチーズ豚天</p> <p>●マカロニコンソメ煮</p> <p>●ほうれん草のわさび和え</p> <p>●巣ごもり卵</p> <p>●きゅうりとひき肉のソテー</p> <p>[エネルギー] 517kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 17.5g                      [脂質] 18.5g                      [炭水化物] 65.9g                      [食物繊維量] 2.7g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●はんぺんと椎茸・人参の煮物</p> <p>●紅白なます</p> <p>●かき揚げ</p> <p>●キャベツのピリ辛ソテー</p> <p>[エネルギー] 505kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 20.0g                      [脂質] 11.6g                      [炭水化物] 74.2g                      [食物繊維量] 6.0g</p>	<p>●梅菜飯(150g)</p> <p>●赤魚のドレッシングソース</p> <p>●南瓜のごま味噌かけ</p> <p>●冬瓜と枝豆がんと・椎茸の煮物</p> <p>●ぜんまいのナムル</p> <p>●じゃが芋のずんだ和え</p> <p>[エネルギー] 524kcal                      [塩分相当量] 2.4g                      [たんぱく質] 16.4g                      [脂質] 14.0g                      [炭水化物] 75.7g                      [食物繊維量] 7.9g</p>
<b>29</b>	<b>30</b>			
<p><b>昭和の日</b></p> <p>●ご飯(150g)</p> <p>●鶏のカシューナッツ炒め</p> <p>●ガスパチョ</p> <p>●もやしチャンプルー</p> <p>●小松菜とえのきのごま和え</p> <p>●人参の昆布和え</p> <p>[エネルギー] 527kcal                      [塩分相当量] 2.4g                      [たんぱく質] 17.4g                      [脂質] 18.7g                      [炭水化物] 66.7g                      [食物繊維量] 5.0g</p>				

月 3/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚と蓮根のネギ味噌焼き</li> <li>●インゲンと人参・南瓜の煮物</li> <li>●菜の花のからし和え</li> <li>●ピーマンとツナのソテー</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 21.9g [カリウム] 823g [リン] 223g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭のトマト煮</li> <li>●冬瓜と人参の煮物</li> <li>●春雨の中華風和え</li> <li>●茄子の胡麻味噌かけ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 15.8g [カリウム] 634g [リン] 251g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ブリの辛味噌漬け焼き</li> <li>●長芋と人参の煮物</li> <li>●ほうれん草の土佐和え</li> <li>●ギリシャポテト</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 14.8g [カリウム] 795g [リン] 194g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●アフリカンチキン</li> <li>●かぶと麩の煮物</li> <li>●ブロッコリーのドレッシング和え</li> <li>●切干煮</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 17.0g [カリウム] 1246g [リン] 254g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●他人煮</li> <li>●アスパラのかき揚げ</li> <li>●れんこん金平</li> <li>●長芋明太マヨ和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 21.5g [カリウム] 643g [リン] 229g
4/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏ときのこのカレー煮</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●きゅうりの生姜和え</li> <li>●メンマ炒め</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 20.8g [カリウム] 595g [リン] 207g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●煮魚(ホキ)</li> <li>●コーンコロッケ</li> <li>●あんかけパスタ</li> <li>●オクラとみょうがのソテー</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 18.8g [カリウム] 669g [リン] 248g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サスのオニオンソース</li> <li>●大根と車麩・ふきの煮物</li> <li>●マカロニグラタン</li> <li>●絹さやのドレッシング和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 16.8g [カリウム] 578g [リン] 241g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●中華風肉じゃが</li> <li>●里芋の明太マヨ和え</li> <li>●さつま芋オレンジ煮</li> <li>●大根のなめこおろし和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 627kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 11.3g [脂質] 20.5g [カリウム] 844g [リン] 204g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>エビチャーハン(150g)</b></li> <li>●プレーオヴィネグレ(鶏肉のワイン煮)</li> <li>●ズッキーニの南蛮漬け</li> <li>●だいこん金平</li> <li>●トマトサラダ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 584kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 20.0g [カリウム] 847g [リン] 262g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>梅菜飯(150g)</b></li> <li>●鮭のピリ辛煮</li> <li>●ミートコロッケ</li> <li>●レンコンと春雨のサラダ</li> <li>●もやしのからし和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 14.3g [カリウム] 700g [リン] 232g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>山菜おこわ(150g)</b></li> <li>●焼肉おろしポン酢</li> <li>●厚揚げと人参の煮物</li> <li>●水菜とズッキーニのマリネ</li> <li>●もやしのカレーお浸し</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 21.3g [カリウム] 771g [リン] 237g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ししゃもの南蛮漬け</li> <li>●カレーコロッケ</li> <li>●豆腐のピザ焼</li> <li>●春菊のピーナッツ和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 18.6g [カリウム] 897g [リン] 295g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ホキのレモン醤油焼き</li> <li>●さつま芋きんとん</li> <li>●トマトのネギたれ</li> <li>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 15.7g [カリウム] 696g [リン] 238g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●とだれ鶏</li> <li>●海鮮スンドゥブ</li> <li>●絹さやのミックスナッツ和え</li> <li>●キャベツときゅうりの即席漬け</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 18.9g [カリウム] 648g [リン] 223g
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭の酒粕煮</li> <li>●キャベツの中華炒め</li> <li>●メンマ炒め</li> <li>●コーンコロッケ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 19.3g [カリウム] 885g [リン] 248g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚の梅チーズ焼き</li> <li>●蓮根かき揚げ</li> <li>●かぶとトマトのマリネ</li> <li>●里芋のごま和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 11.2g [脂質] 21.8g [カリウム] 525g [リン] 235g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラのサンラーあん</li> <li>●豆腐のひき肉のせ焼き</li> <li>●人参の昆布和え</li> <li>●ピーマンのお浸し</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 19.4g [カリウム] 608g [リン] 232g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●から揚げ中華あん</li> <li>●かぶのお浸し</li> <li>●ぜんまいナムル</li> <li>●長芋の土佐煮</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 6.0g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 16.2g [カリウム] 687g [リン] 232g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>たけのこご飯(150g)</b></li> <li>●豚と茄子のオイスターソテー</li> <li>●ギリシャポテト</li> <li>●白菜の漬物</li> <li>●きゅうりとイカの酢物</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 10.2g [脂質] 23.3g [カリウム] 938g [リン] 192g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏肉のレモンきのこソース</li> <li>●里芋の明太マヨ和え</li> <li>●チンゲン菜の中華和え</li> <li>●たけのこ土佐煮</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 19.3g [カリウム] 885g [リン] 248g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●トッカルビ</li> <li>●大根と人参の照り煮</li> <li>●小松菜のしらす和え</li> <li>●アスパラとベーコンのソテー</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 21.5g [カリウム] 841g [リン] 203g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>野沢菜チャーハン(150g)</b></li> <li>●鮭の中華照り焼き</li> <li>●さつま芋の天ぷら</li> <li>●じゃがキムチ</li> <li>●ブロッコリーのドレッシング和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 20.0g [カリウム] 921g [リン] 276g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●厚揚げと豚肉の味噌煮</li> <li>●里芋のバターソテー</li> <li>●春菊の土佐和え</li> <li>●絹さやのピーナッツ和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 19.9g [カリウム] 728g [リン] 229g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏のチーズマヨ照り焼き</li> <li>●菜の花のお浸し</li> <li>●蓮根としめじのマリネ</li> <li>●かぶと車麩・チンゲン菜の煮物</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 17.0g [カリウム] 798g [リン] 245g
29	30			
<p><b>昭和の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバのパン粉味噌焼き</li> <li>●冬瓜とがんと・絹さやの煮物</li> <li>●カリフラワーとかいわれの甘酢和え</li> <li>●クリームコロッケ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 20.2g [カリウム] 503g [リン] 235g			

月 3/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> <li>●バエリア風ピラフ(150g)</li> <li>●サバの柚子胡椒ムニエル</li> <li>●さつま芋のわさびチーズ焼き</li> <li>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</li> <li>●市松煮</li> <li>●もやしのお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚カツの胡麻味噌ソース</li> <li>●じゃが芋の揚げ浸し</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●カリフラワーのシチュー煮</li> <li>●春菊ののり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ビーフストロガノフ</li> <li>●白菜のクリーム煮</li> <li>●里芋のずんだ和え</li> <li>●インゲンのごま和え</li> <li>●ペペロンこんにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭のマヨネーズ焼き</li> <li>●大根と玉ねぎのポトフ</li> <li>●牛肉のしぐれ煮</li> <li>●春雨の中華風和え物</li> <li>●チンゲン菜のお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラのシークワサーマリネ</li> <li>●ソーメンチャンプルー</li> <li>●白菜ときゅうりの梅肉和え</li> <li>●ほうれん草の白和え</li> <li>●マッシュ焼き</li> </ul>
[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 23.1g [カリウム] 672g [リン] 236g	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 20.9g [カリウム] 783g [リン] 250g	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 24.3g [カリウム] 705g [リン] 233g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 22.7g [カリウム] 681g [リン] 235g	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 22.0g [カリウム] 812g [リン] 245g
4/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバのオイバタ炒め</li> <li>●春雨の中華和え</li> <li>●インゲンと人参のくるみ和え</li> <li>●山芋たんざく</li> <li>●千草焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●桜ごはん(150g)</li> <li>●鶏の有馬焼</li> <li>●たけのこのかき揚げ</li> <li>●もやしのごまドレッシング和え</li> <li>●レンコンの炒め煮</li> <li>●白菜の土佐和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚肉の味噌炒め</li> <li>●はんぺん磯辺揚げ</li> <li>●厚揚げチャップ煮</li> <li>●芋煮</li> <li>●かぶのドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバのトマト煮</li> <li>●茄子と車麩・人参の煮物</li> <li>●チンゲン菜のドレッシング和え</li> <li>●かぶとリンゴのレモン和え</li> <li>●アスパラとパプリカのソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●フィッシュアンドチップス</li> <li>●冬瓜と椎茸・絹さやの煮物</li> <li>●辛子レンコンソテー</li> <li>●南瓜のごま味噌かけ</li> <li>●春菊ののり和え</li> </ul>
[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 22.4g [カリウム] 855g [リン] 284g	[エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 26.6g [カリウム] 650g [リン] 215g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 22.5g [カリウム] 666g [リン] 236g	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 22.2g [カリウム] 799g [リン] 287g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 17.4g [カリウム] 978g [リン] 236g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ユーリンチー</li> <li>●揚げ餃子</li> <li>●ツナ大根</li> <li>●きゅうりとタコの酢物</li> <li>●アスパラの塩昆布和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラの照り焼き</li> <li>●里芋とオクラ・人参の煮物</li> <li>●白菜のお浸し</li> <li>●カリフラワーのシチュー煮</li> <li>●茄子の中華炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●香草チャーハン(150g)</li> <li>●チキンカチャトゥーラ</li> <li>●かぶと人参・インゲンの煮物</li> <li>●カクテキ</li> <li>●こんにやく金平</li> <li>●里芋のずんだ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚肉のタンドリー焼き</li> <li>●市松煮</li> <li>●大根サラダ</li> <li>●白菜のゆかり和え</li> <li>●セロリのマヨポン和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●太刀魚のごまバジルソース</li> <li>●大根と人参の炒め煮</li> <li>●きのこのケチャップソテー</li> <li>●きゅうりと人参の梅肉和え</li> <li>●南瓜サラダ</li> </ul>
[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 21.0g [カリウム] 692g [リン] 228g	[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 21.1g [カリウム] 950g [リン] 241g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 23.1g [カリウム] 902g [リン] 245g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 26.0g [カリウム] 736g [リン] 249g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 22.8g [カリウム] 905g [リン] 255g
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●トマト焼焼き</li> <li>●マーボー茄子</li> <li>●ザワークラウト</li> <li>●スープカレー煮</li> <li>●チンゲン菜の中華和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバのクリーム煮</li> <li>●大根と人参・絹さやの田楽</li> <li>●スパゲティサラダ</li> <li>●インゲンソテー</li> <li>●もやしのお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●牛肉のXOジャン炒め</li> <li>●きんぴらごぼう</li> <li>●春雨の生姜和え</li> <li>●ゼリー寄せ</li> <li>●チーズ粉吹き芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバのカレーチーズパン粉焼き</li> <li>●インゲンソテー</li> <li>●カリフラワーと人参のごま和え</li> <li>●大学いも</li> <li>●たけのこのかき揚げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラのカレー天ぷら</li> <li>●じゃが芋のカニあんかけ</li> <li>●れんこん金平</li> <li>●里芋とオクラ・人参の煮物</li> <li>●小松菜と人参のドレッシング和え</li> </ul>
[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 23.8g [カリウム] 722g [リン] 220g	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 22.6g [カリウム] 529g [リン] 218g	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 24.5g [カリウム] 550g [リン] 208g	[エネルギー] 629kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 23.0g [カリウム] 747g [リン] 261g	[エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 16.5g [カリウム] 1088g [リン] 269g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバのネギ味噌焼き</li> <li>●もやしのお浸し</li> <li>●茄子とこんにやく・インゲンの煮物</li> <li>●さつま芋コロッケ</li> <li>●キャベツのごま酢和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラのパーベキュー焼き</li> <li>●さつま芋オレレンジ煮</li> <li>●ピーマンとツナのソテー</li> <li>●キャベツときくらげの中華炒め</li> <li>●カリフラワーと人参のドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●しそチーズ豚天</li> <li>●マカロニコンソメ煮</li> <li>●ほうれん草のわさび和え</li> <li>●巣ごもり卵</li> <li>●きゅうりとベーコンのソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭の博多焼き</li> <li>●冬瓜と厚揚げ・人参の煮物</li> <li>●もやしときゅうりのナムル</li> <li>●かき揚げ</li> <li>●トマトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラのドレッシングソース</li> <li>●南瓜のピザ風</li> <li>●ぜんまいときゅうりのナムル</li> <li>●絹ごし豆腐と人参・椎茸の煮物</li> <li>●じゃが芋のずんだ和え</li> </ul>
[エネルギー] 627kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 19.2g [カリウム] 1059g [リン] 259g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 18.0g [カリウム] 913g [リン] 249g	[エネルギー] 584kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 24.2g [カリウム] 584g [リン] 240g	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 21.1g [カリウム] 738g [リン] 307g	[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 21.4g [カリウム] 830g [リン] 268g
29	30			
<p style="text-align: center;"><b>昭和の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏のカシューナッツ炒め</li> <li>●野菜炒め</li> <li>●もやしチャンプルー</li> <li>●小松菜とえのきのごま和え</li> <li>●里芋のずんだ和え</li> </ul>			
	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 22.9g [カリウム] 798g [リン] 298g			