

月 5/27	火 28	水 29	木 30	金 31
●鮭チャーハン ●鶏ときのこのカレー煮 ●かき揚げ ●オイキムチ ●菜の花と人参の辛子和え ●フルーツ [エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 19.5g [炭水化物] 62.9g [食物繊維量] 5.8g	●ご飯 ●煮魚(赤魚) ●長芋チーズ焼き ●あんかけパスタ ●オクラとエリンギのソテー ●フルーツ [エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 12.1g [炭水化物] 79.8g [食物繊維量] 4.7g	●ご飯 ●サスの味噌マヨネーズ焼き ●ツナ大根 ●豆腐グラタン ●絹さやとカラフラワーのドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.5g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 13.9g [炭水化物] 73.0g [食物繊維量] 3.4g	●ご飯 ●中華風肉じゃが ●キムチ金平 ●さつま芋オレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツ [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	●深川めし ●ねぎまソテー ●厚揚げのクロックムッシュ風 ●三色なます ●カラフラワーのボン酢和え ●フルーツ [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 21.3g [脂質] 20.1g [炭水化物] 60.2g [食物繊維量] 3.2g
6/3	4	5	6	7
●菜飯 ●シルバーのピリ辛煮 ●イカフライ ●豆苗とレンコンの春雨サラダ ●トマトサラダ ●フルーツ [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] 307g	●マチュプース ●和風ハンバーグ ●冬瓜と人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●菜の花のからし和え ●フルーツ [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 17.2g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 6.2g	●ご飯 ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●豆腐のピザ焼き ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツ [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	●ご飯 ●シルバーのレモン醤油焼き ●さつま芋きんとん ●トマトのネギたれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ [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	●ご飯 ●鶏肉の照り焼き ●海鮮サンドウップ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベツときゅうりの即席漬け ●フルーツ [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 20.9g [脂質] 15.0g [炭水化物] 70.0g [食物繊維量] 3.7g
10	11	12	13	14
●ご飯 ●赤魚の酒粕煮 ●オムレツデミグラスソース ●野菜コロッケ ●ほうれん草と切干しのドレッシング和え ●フルーツ [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	●ご飯 ●豚の梅チーズ焼き ●イカの棒棒炒め ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナッツ味噌和え ●フルーツ [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 15.4g [炭水化物] 71.5g [食物繊維量] 2.6g	●ご飯 ●赤魚のサンラーあん ●豆腐のひき肉のせ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 14.5g [炭水化物] 73.6g [食物繊維量] 4.1g	●ご飯 ●鶏のカレートマト煮 ●かぶのお浸し ●ぜんまいときゅうりのナムル ●たけのこの土佐煮 ●フルーツ [エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 18.2g [炭水化物] 65.7g [食物繊維量] 4.1g	●エビピラフ ●豚と茄子のオイスターソテー ●フライドポテト・ブラバスソース ●白菜と人参の漬物 ●きゅうりとイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 15.9g [炭水化物] 66.3g [食物繊維量] 7.2g
17	18	19	20	21
●ご飯 ●ジャークチキン ●里芋のツナマヨ和え ●チンゲン菜とエビの中華炒め ●かぶのそぼろ煮 ●フルーツ [エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 16.7g [炭水化物] 65.7g [食物繊維量] 2.7g	●ご飯 ●トッカルビ ●大根と木綿豆腐の照り煮 ●ほうれん草と人参のわさび和え ●メンマ炒め ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 15.6g [炭水化物] 72.9g [食物繊維量] 5.8g	●チキンライス ●赤魚の中華照り焼き ●茄子とししとうの天ぷら ●じゃがキムチ ●トマトときゅうりのドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 15.0g [炭水化物] 71.1g [食物繊維量] 8.8g	●ご飯 ●厚揚げと豚肉の味噌煮 ●里芋のバター焼き ●春菊ときゅうりの土佐和え ●絹さやと人参のピーナッツ和え ●フルーツ [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	●ご飯 ●鶏のチーズマヨ照り焼き ●もやしとベーコンのマスタード炒め ●トマトサラダ ●かぶと麩・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ [エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 17.7g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 5.0g
24	25	26	27	28
●ご飯 ●茄子と豚肉の生姜炒め ●ジェノベーゼサラダ ●竹輪の南蛮漬け ●もやしとインゲンの真砂炒め ●フルーツ [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 16.0g [炭水化物] 71.6g [食物繊維量] 4.7g	●ご飯 ●赤魚のパン粉味噌焼き ●冬瓜と木綿豆腐の煮物 ●カラフラワーとかいわれの甘酢和え ●クリーミーコロッケ ●フルーツ [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	●ご飯 ●チキンディアボラ ●かぶと人参の含め煮 ●ほうれん草の白和え ●しらたきのそぼろ炒め ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 16.9g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 4.3g	●ご飯 ●豚肉の味噌炒め ●椎茸とさつま芋の天ぷら ●茄子とかいわれのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 14.9g [炭水化物] 73.6g [食物繊維量] 6.3g	●ご飯 ●シルバーの木の芽味噌焼き ●長芋のカレー炒め ●イカのブルゴーニュ風 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツ [エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 11.5g [炭水化物] 78.6g [食物繊維量] 2.9g

月 5/27	火 28	水 29	木 30	金 31
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のオイバタ炒め ●春雨の生姜和え ●インゲンと人参のくるみ和え ●シーフードゼリー寄せ ●千草焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉団子ミネストローネ風 ●タコと枝豆のマリネ ●もやしと人参の胡麻ドレッシング和え ●ひじきの炒め煮 ●白菜ときゅうりの土佐和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の上海ソテー ●はんぺんの磯辺揚げ ●マカロニケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶと人参の漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの麻辣ソース ●木綿豆腐と茄子の煮物 ●チンゲン菜とコーンのお浸し ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのケチャップあん ●冬瓜と椎茸・絹さやの煮物 ●辛子レンコンソテー ●南瓜のごま味噌かけ ●春菊とえのきののり和え
[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 23.4g [脂質] 11.8g [炭水化物] 74.7g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 15.9g [炭水化物] 65.9g [食物繊維量] 7.8g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 10.9g [炭水化物] 80.3g [食物繊維量] 12.5g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 19.8g [炭水化物] 65.4g [食物繊維量] 4.1g	[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
6/3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のハニーバターソース ●あんばやし風 ●ツナ大根 ●きゅうりとタコの酢物 ●アスパラの塩昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ブリのアクアパッツァ風 ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーチーズ ●茄子の即席漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●香草チャーハン ●チキンカチャトウラ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●小松菜のなめこ和え ●こんにやく金平 ●里芋のずんだ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タンドリー豚 ●市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●セロリのマヨボン和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●太刀魚のごまバジルソース ●いとこ煮 ●タコとトマトのマリネ ●ささみときゅうりの梅肉和え ●南瓜サラダ
[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 16.3g [炭水化物] 68.9g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.5g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 12.5g [炭水化物] 73.0g [食物繊維量] 4.6g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 17.6g [炭水化物] 62.2g [食物繊維量] 5.4g	[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	[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 15.9g [炭水化物] 70.0g [食物繊維量] 3.6g
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ●稲荷ご飯 ●シークカバブ ●がんもと人参・インゲンの煮物 ●大豆サラダ ●じゃが芋とオクラのポトフ ●チンゲン菜と桜エビの中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのインヴォルティーニ二風 ●大根と椎茸・麩の田楽 ●スパゲティサラダ ●イカフライ ●もやしのツナ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●すき焼き風煮 ●さつま芋金平 ●春雨と人参の生姜和え ●シーフードゼリー寄せ ●マッシュポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ●さつま芋ご飯 ●タラのチーズパン粉焼き ●インゲンと人参のくるみ和え ●ザワークラウト ●明太子しゅうまい ●春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の昆布天ぷら ●揚げ茄子カニあんかけ ●れんこん金平 ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜のしらす和え
[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 18.5g [脂質] 19.0g [炭水化物] 63.1g [食物繊維量] 7.8g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 23.0g [脂質] 11.9g [炭水化物] 77.7g [食物繊維量] 3.2g	[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	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 14.9g [炭水化物] 70.4g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.5g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 12.4g [炭水化物] 76.5g [食物繊維量] 4.6g
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のごまバター焼き ●コーンのかき揚げ ●茄子とインゲンの煮物 ●ニラ玉 ●キャベツと竹輪のごま酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのバーベキュー焼き ●さつま芋オレンジ煮 ●ピーマンとツナのソテー ●豆苗の中華炒め ●カリフラワーと人参のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●しそチーズ豚天 ●マカロニコンソメ煮 ●チンゲン菜と人参のお浸し ●巣ごもり卵 ●きゅうりとひき肉のソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●はんぺんと椎茸・人参の煮物 ●紅白なます ●かき揚げ ●キャベツのピリ辛ソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●タイ風チャーハン ●赤魚のドレッシングソース ●豆苗とレンコンの春雨サラダ ●冬瓜とがんも・椎茸の煮物 ●かぶのドレッシング和え ●さつま芋きんとん
[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 19.9g [脂質] 15.6g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 3.8g	[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	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 18.4g [炭水化物] 65.7g [食物繊維量] 2.2g	[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	[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 13.3g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 4.5g
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の醤油焼焼き ●大根と麩・ふきの煮物 ●菜の花と人参のからし和え ●揚げ餃子 ●やみつききゅうり 	<ul style="list-style-type: none"> ●梅菜飯 ●鶏のカシューナッツ炒め ●ガスパチョ ●もやしチャンプルー ●小松菜とえのきのごま和え ●大根の昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の抹茶揚げ ●さつま芋金平 ●マカロニケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜とえのきのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜菜チャーハン ●すりみ煮 ●市松煮 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●チンゲン菜と人参のキムチ和え ●野菜コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏とゴーヤのごま味噌炒め ●あんばやし風 ●スペイン風オムレツ ●人参の昆布和え ●飛騨しな漬け風
[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 12.6g [炭水化物] 76.3g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.5g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 18.7g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 11.8g [炭水化物] 84.0g [食物繊維量] 5.5g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 16.1g [炭水化物] 69.8g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 16.9g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.1g

月 5/27	火 28	水 29	木 30	金 31
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのオイバター炒め ●春雨の生姜和え ●インゲンと人参のくるみ和え ●さつま芋きんとん ●千草焼き <hr/> [エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 19.5g [カリウム] 884g [リン] 289g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉団子ミネストローネ風 ●たけのこのかき揚げ ●もやしのドレッシング和え ●大根の炒め煮 ●白菜ときゅうりの土佐和え <hr/> [エネルギー] 579kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 23.7g [カリウム] 643g [リン] 209g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の上海ソテー ●はんぺんの磯辺揚げ ●厚揚げケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶのドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 22.2g [カリウム] 674g [リン] 233g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの麻辣ソース ●茄子と人参・麩の煮物 ●チンゲン菜とコーン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 <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 20.4g [カリウム] 803g [リン] 256g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フィッシュアンドチップス ●冬瓜と絹さやの煮物 ●辛子レンコンソテー ●南瓜のごま味噌かけ ●春菊とえのきののり和え <hr/> [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
6/3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のハニーバターソース ●揚げ餃子 ●ツナ大根 ●きゅうりと人参の酢物 ●アスパラの塩昆布和え <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 21.6g [カリウム] 650g [リン] 211g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●プリのアクアパッツァ風 ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜と人参のお浸し ●カリフラワークリーム煮 ●茄子の中華炒め <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 18.7g [カリウム] 1058g [リン] 242g	<ul style="list-style-type: none"> ●香草チャーハン ●チキンカチャトゥーラ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●小松菜と人参のドレッシング和え ●こんにゃく金平 ●里芋のずんだ和え <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 23.6g [カリウム] 938g [リン] 248g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タンドリー豚 ●市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●セロリのマヨポン和え <hr/> [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	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●太刀魚のごまバジルソース ●大根と人参の煮物 ●タコとトマトのマリネ ●きゅうりと人参の梅肉和え ●南瓜サラダ <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.2g [カリウム] 809g [リン] 238g
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ●稲荷ご飯 ●シークカバブ ●マーボー茄子 ●ザワークラウト ●じゃが芋とオクラのポトフ ●チンゲン菜の中華和え <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 24.7g [カリウム] 792g [リン] 229g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのインヴォルティーニ風 ●大根と人参・絹さやの田楽 ●スパゲティサラダ ●南瓜コロッケ ●くずきりのツナ和え <hr/> [エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 20.1g [カリウム] 489g [リン] 228g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●すき焼き風煮 ●きんぴらごぼう ●春雨の生姜和え ●ベーコンとオクラのゼリー寄せ ●チーズ粉吹き芋 <hr/> [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 23.9g [カリウム] 556g [リン] 237g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのカレーチーズフライ ●インゲンのソテー ●カリフラワーと人参のドレッシング和え ●大学芋 ●アスパラのかき揚げ <hr/> [エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 21.6g [カリウム] 789g [リン] 269g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の昆布天ぷら ●揚げ茄子カニあんかけ ●れんこん金平 ●里芋と人参・オクラの煮物 ●小松菜のドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 16.3g [カリウム] 1062g [リン] 257g
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のごまバター焼き ●もやしと人参のお浸し ●茄子とこんにゃくの煮物 ●さつまいもコロッケ ●キャベツのごま酢和え <hr/> [エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 19.0g [カリウム] 1136g [リン] 270g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのバーベキュー焼き ●さつまいもオレンジ煮 ●ピーマンとツナのソテー ●キャベツの中華炒め ●カリフラワーと人参のドレッシング和え <hr/> [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	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●しそチーズ豚天 ●マカロニコンソメ煮 ●チンゲン菜と人参のお浸し ●巣ごもり卵 ●きゅうりとベーコンのソテー <hr/> [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 28.0g [カリウム] 548g [リン] 238g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●冬瓜と人参・厚揚げの煮物 ●紅白なます ●かき揚げ ●キャベツのピリ辛ソテー <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 19.1g [カリウム] 812g [リン] 285g	<ul style="list-style-type: none"> ●タイ風チャーハン ●タラのドレッシングソース ●南瓜のピザ焼き ●冬瓜と人参・椎茸の煮物 ●ぜんまいときゅうりのナムル ●じゃが芋のずんだ和え <hr/> [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 23.4g [カリウム] 861g [リン] 250g
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の醤油麹焼き ●大根とふきの煮物 ●菜の花と人参のからし和え ●コーンコロッケ ●春雨ときゅうりのドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 17.1g [カリウム] 673g [リン] 234g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のカシューナッツ炒め ●トマトのソテー ●もやしチャンプルー ●小松菜とえのきのごま和え ●里芋のずんだ和え <hr/> [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 22.9g [カリウム] 798g [リン] 298g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの抹茶揚げ ●さつま芋金平 ●マカロニケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 17.0g [カリウム] 757g [リン] 248g	<ul style="list-style-type: none"> ●野沢菜チャーハン ●煮魚(サバ) ●がんと人参・竹の子の煮物 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●チンゲン菜のキムチ和え ●野菜コロッケ <hr/> [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 2.6g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 26.2g [カリウム] 780g [リン] 269g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏とゴーヤのごま味噌炒め ●あんぱやし風 ●ほうれん草とベーコンのソテー ●南瓜とまいたけの天ぷら ●かぶのなめこ和え <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 21.5g [カリウム] 695g [リン] 234g