

月 1/27	火 28	水 29	木 30	金 31
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の酒粕煮 ●オムレツハチ味噌ソース ●野菜コロッケ ●ほうれん草と切干のドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ねぎまソテー ●巣ごもり卵 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●ぶりんめし ●サスのトマトソース ●石垣豆腐 ●アスパラのアーモンド和え ●クリームロールキャベツ ●フルーツ 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の麻婆ソース ●タラモサラダ ●小松菜と桜海老のソテー ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ
[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 11.9g [炭水化物] 76.7g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 13.0g [炭水化物] 74.5g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 16.6g [炭水化物] 64.9g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 7.5g [炭水化物] 87.0g [食物繊維量] 8.3g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 17.8g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 5.4g
2/3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ●豆ご飯 ●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 ●南瓜のそぼろあんかけ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉の塩ネギ炒め ●大根と竹輪の照り煮 ●ほうれん草のわさび和え ●メンマ炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンライス ●赤魚の中華照り焼き ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●じゃがキムチ ●トマトのドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●里芋のバター炒め ●春菊の土佐和え ●絹さやとカリフラワーのピーナッツ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のチーズマヨ照り焼き ●もやしのマスタード炒め ●トマトサラダ ●茄子と麩・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ
[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 20.8g [脂質] 16.7g [炭水化物] 63.4g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 19.7g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.0g	[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	[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	[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
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●茹で豚の甘辛みそダレ ●ジェノベーゼサラダ ●竹輪の南蛮漬け ●もやしの真砂炒め ●フルーツ 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">建国記念の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンディアポラ ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉とかぶの中華炒め ●がんと人参・南瓜の煮物 ●茄子とカイワレのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ゆかりご飯 ●サスのムニエル オーロラソース ●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] 525kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 16.1g [炭水化物] 72.8g [食物繊維量] 4.0g		[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	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 13.6g [炭水化物] 72.8g [食物繊維量] 5.9g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.4g [脂質] 10.7g [炭水化物] 78.1g [食物繊維量] 2.8g
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ 甘酢あん ●かぶのそぼろ煮 ●小松菜とカニカマのソテー ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と野菜のコチュマヨソテー ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●大根のゆかり和え ●タラモサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●冬瓜とごぼうの煮物 ●豆苗とコーンの中華炒め ●春菊の胡麻醤油和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と茄子のオイスターソテー ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●かぶの中華煮 ●インゲンのポン酢和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●かてめし ●サスの胡麻カツ ●絹ごし豆腐と人参の煮物 ●大根サラダ ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●フルーツ
[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 13.9g [炭水化物] 78.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 15.4g [炭水化物] 71.9g [食物繊維量] 6.2g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 14.1g [炭水化物] 72.1g [食物繊維量] 4.6g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 15.1g [炭水化物] 70.4g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 15.2g [炭水化物] 73.0g [食物繊維量] 5.2g
24	25	26	27	28
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ポークチャップ ●きのこのポン酢炒め ●アスパラのアーモンド和え ●オムレツの中華ソース ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●海鮮カレーチャーハン ●ホキの海苔しそ天ぷら ●牛肉と大根の煮物 ●ジェノベーゼポテト ●白菜のめた和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉と春雨の中華炒め ●イタリアンポトフ ●オクラの土佐和え ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ
	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 18.9g [炭水化物] 68.4g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 11.7g [炭水化物] 73.7g [食物繊維量] 11.9g	[エネルギー] 530kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 21.9g [脂質] 16.2g [炭水化物] 67.9g [食物繊維量] 7.8g	[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 11.0g [炭水化物] 75.1g [食物繊維量] 8.7g

月 1/27	火 28	水 29	木 30	金 31
<p>●きのこご飯</p> <p>●チキンスカロピーネ</p> <p>●がんもと冬瓜の煮物</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●じゃがいものスープカレー煮</p> <p>●チンゲン菜の中華和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 20.7g [脂質] 17.9g [炭水化物] 62.5g [食物繊維量] 7.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のキムチ味噌焼き</p> <p>●大根と椎茸・生麩の田楽</p> <p>●スパゲティーサラダ</p> <p>●イカフライ</p> <p>●もやしのツナ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 19.7g [脂質] 12.0g [炭水化物] 76.8g [食物繊維量] 3.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●すき焼き風煮</p> <p>●蓮根きんぴら</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●シーフードゼリー寄せ</p> <p>●マッシュポテト</p> <hr/> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 14.2g [炭水化物] 72.1g [食物繊維量] 6.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サバのわさび味噌焼き</p> <p>●茄子と木綿豆腐・インゲンの煮物</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>●アスパラベーコンソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 18.5g [炭水化物] 66.3g [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の抹茶揚げ</p> <p>●茄子のカニあんかけ</p> <p>●しらたきのそぼろ炒め</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> <hr/> <p>[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 14.7g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.7g</p>
2/3	4	5	6	7
<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のすだち焼焼き</p> <p>●かき揚げ</p> <p>●茄子と人参・インゲンの煮物</p> <p>●ニラ入り玉子焼き</p> <p>●キャベツの胡麻酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 14.4g [炭水化物] 76.5g [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのパーベキュー焼き</p> <p>●さつまいものオレンジ煮</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●豆苗の中華炒め</p> <p>●カリフラワーのドレッシング和え</p> <hr/> <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</p> <p>●しそチーズ豚天</p> <p>●マカロニのコンソメ煮</p> <p>●チンゲン菜のお浸し</p> <p>●巣ごもり卵</p> <p>●胡瓜と挽肉のソテー</p> <hr/> <p>[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</p>	<p>●ご飯</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>●蓮根はさみ揚げ</p> <p>●キャベツのピリ辛ソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 13.5g [炭水化物] 74.3g [食物繊維量] 6.0g</p>	<p>●タイ風チャーハン</p> <p>●赤魚のドレッシングソース</p> <p>●豆苗と蓮根の春雨サラダ</p> <p>●冬瓜とがんも・椎茸の煮物</p> <p>●かぶのドレッシング和え</p> <p>●さつまいもきんとん</p> <hr/> <p>[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</p>
10	11	12	13	14
<p>●ご飯</p> <p>●ブリの梅照り焼き</p> <p>●大根と麩・ふきの煮物</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●揚げ餃子</p> <p>●やみつき胡瓜</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 14.6g [炭水化物] 77.0g [食物繊維量] 3.1g</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">建国記念の日</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の昆布天ぷら</p> <p>●蓮根きんぴら</p> <p>●マカロニのケチャップ煮</p> <p>●オリヴィエサラダ</p> <p>●白菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 13.3g [炭水化物] 77.6g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●和風しょうがチャーハン</p> <p>●すり身煮</p> <p>●高野豆腐の市松煮</p> <p>●ズッキーニとエリンギのソテー</p> <p>●チンゲン菜のキムチ和え</p> <p>●野菜コロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 14.0g [炭水化物] 69.7g [食物繊維量] 4.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のラトウイユ</p> <p>●あんばやし</p> <p>●スペイン風オムレツ</p> <p>●人参の昆布和え</p> <p>●飛騨しな漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 16.3g [炭水化物] 64.9g [食物繊維量] 5.0g</p>
17	18	19	20	21
<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のあけぼの揚げ</p> <p>●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き</p> <p>●春雨とハムのナムル</p> <p>●長芋の胡麻だれ</p> <p>●ピーマンのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 78.0g [食物繊維量] 2.1g</p>	<p>●きのこチャーハン</p> <p>●鮭のレモン味噌焼き</p> <p>●里芋のピーナツ味噌和え</p> <p>●カリフラワーのカレー炒め煮</p> <p>●ぜんまいの中華炒め</p> <p>●インゲンのくるみ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 15.8g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 7.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏の黒酢はちみつソース</p> <p>●オクラとエリンギのソテー</p> <p>●胡瓜の生姜和え</p> <p>●木綿豆腐と人参の煮物</p> <p>●トマトサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 19.0g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのマヨコーン焼き</p> <p>●イカと枝豆の梅炒め</p> <p>●もやしとクラゲの中華和え</p> <p>●白菜のレモン漬け</p> <p>●春巻き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 17.2g [炭水化物] 69.9g [食物繊維量] 2.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●和風チンジャオロースー</p> <p>●長芋とオクラのぶっかけ豆腐</p> <p>●キャベツのピリ辛ソテー</p> <p>●胡瓜とカニカマの酢物</p> <p>●ほうれん草の大徳寺和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 17.0g [炭水化物] 67.8g [食物繊維量] 4.5g</p>
24	25	26	27	28
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">振替休日</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のコリアンカルパッチョ</p> <p>●たけのこのきんぴら</p> <p>●蓮根とコーンの北海和え</p> <p>●イカフライ</p> <p>●胡瓜のレモン漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 14.3g [炭水化物] 70.9g [食物繊維量] 4.4g</p>	<p>●菜飯</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●はんぺんフライ</p> <p>●かぶと人参の煮物</p> <p>●アスパラのガーリックソテー</p> <p>●春菊の海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 12.6g [炭水化物] 72.2g [食物繊維量] 5.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉ときのこのデミグラスソース</p> <p>●ネギのヴァネグレット風</p> <p>●さつまいもカッチョエペペ風</p> <p>●切干煮</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 14.3g [炭水化物] 75.6g [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●ナシゴレン</p> <p>●揚げ魚(鮭)の香味浸し</p> <p>●こんにやくきんぴら</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●ぜんまいの中華和え</p> <p>●ほうれん草のクリームスピナッチ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 19.6g [炭水化物] 61.2g [食物繊維量] 4.0g</p>

月 1/27	火 28	水 29	木 30	金 31
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●野菜コロッケ ●ほうれん草と切干のドレッシング和え ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 16.6g [カリウム] 747g [リン] 230g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ねぎまソテー ●蓮根のかき揚げ ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 18.7g [カリウム] 687g [リン] 231g	<ul style="list-style-type: none"> ●びりめし ●サバのトマトソース ●厚揚げの挽肉のせ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.5g [カリウム] 680g [リン] 251g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●中華風肉じゃが ●きのこきんぴら ●さつまいものオレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 10.6g [脂質] 19.5g [カリウム] 817g [リン] 212g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の麻婆ソース ●さつまいものレモン煮 ●白菜と人参の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 18.5g [カリウム] 768g [リン] 237g
2/3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ●豆ご飯 ●ジャークチキン ●里芋の明太マヨ和え ●チンゲン菜の中華和え ●かぶのそぼろ煮 ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 21.0g [カリウム] 838g [リン] 213g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉の塩ネギ炒め ●大根と人参の煮物 ●ほうれん草のわさび和え ●アスパラとベーコンのソテー ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 10.9g [脂質] 24.0g [カリウム] 594g [リン] 201g	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンライス ●ホキの中華照り焼き ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●じゃがキムチ ●トマトのドレッシング和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 17.9g [カリウム] 910g [リン] 258g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の味噌煮 ●さつまいものバター焼き ●春菊の土佐和え ●絹さやとカリフラワーのピーナツ和え ●フルーツコンポート <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"> ●ご飯 ●鶏のチーズマヨ照り焼き ●トマトサラダ ●蓮根とシメジのマリネ ●茄子と車麩・チンゲン菜の煮物 ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 16.9g [カリウム] 744g [リン] 229g
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●茹で豚の味噌だれ ●胡瓜のソムタム ●キャベツのアーモンド和え ●もやしの真砂炒め ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 25.5g [カリウム] 521g [リン] 230g	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">建国記念の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンディアボラ ●かぶと人参の含め煮 ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.4g [カリウム] 805g [リン] 238g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉とかぶの中華炒め ●舞茸とさつまいもの天ぷら ●茄子とカイワレのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 627kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 26.1g [カリウム] 661g [リン] 219g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のムニエル オーロラソース ●もやしとベーコンのカレー炒め ●大学芋 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 17.4g [カリウム] 632g [リン] 269g
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ 甘酢あんかけ ●かぶのくず煮 ●小松菜とカニカマのソテー ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.2g [脂質] 18.0g [カリウム] 877g [リン] 200g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と野菜のコチュマヨソテー ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●もやしのドレッシング和え ●タラモサラダ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 24.5g [カリウム] 621g [リン] 240g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨とコーンの中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 16.2g [カリウム] 578g [リン] 242g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と茄子のオイスターソテー ●南瓜とほうれん草のラクレット ●かぶの中華煮 ●インゲンのボン酢和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 22.2g [カリウム] 710g [リン] 229g	<ul style="list-style-type: none"> ●かてめし ●サスの胡麻カツ ●茄子と人参・里芋の煮物 ●大根サラダ ●ズッキーニと長芋の天ぷら ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 15.7g [カリウム] 926g [リン] 305g
24	25	26	27	28
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ポークチャップ ●きのこのボン酢炒め ●アスパラのアーモンド和え ●オムレツ 中華ソース ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 24.6g [カリウム] 578g [リン] 246g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめこ和え ●野菜マリネ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 14.1g [カリウム] 1,139g [リン] 259g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの梅しそ天ぷら ●大根とがんも・絹さやの煮物 ●ジェノベーゼポテト ●春雨のツナ和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 21.6g [カリウム] 591g [リン] 216g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉と春雨の中華炒め ●イタリアンポトフ ●オクラの土佐和え ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 14.3g [カリウム] 734g [リン] 241g

