

月 3/23	火 24	水 25	木 26	金 27
<b>●キムチチャーハン</b> ●焼肉 ●かぶのそぼろあんかけ ●小松菜とカニカマのソテー ●キャベツのボン酢和え ●フルーツ [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 19.4g [炭水化物] 65.4g [食物繊維量] 5.2g	<b>●シーフードピラフ</b> ●冷しゃぶ おろしポン酢 ●がんと茄子・チンゲン菜の煮物 ●白菜の酢物 ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 7.8g [脂質] 19.0g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 4.4g	<b>●ご飯</b> ●鮭のガーリックレモンバター焼き ●冬瓜とごぼうの煮物 ●ブデチゲ ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツ [エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 12.0g [炭水化物] 79.2g [食物繊維量] 5.1g	<b>●ご飯</b> ●豚肉と茄子のオイスターソース ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●かぶのドレッシング和え ●つきこんキムチ和え ●フルーツ [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 0.6g [脂質] 16.2g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 4.3g	<b>●ご飯</b> ●サスのムニル オーロラソース ●木綿豆腐と人参の煮物 ●大根サラダ ●新潟イタリアン焼きそば ●フルーツ [エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 11.6g [炭水化物] 77.1g [食物繊維量] 3.7g
30	31	4/1	2	3
<b>●ご飯</b> ●照り焼きバンバンジー ●豆腐のホワイトソース ●ブロッコリーの昆布和え ●シーザーサラダ ●フルーツ [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 17.0g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 3.3g	<b>●ご飯</b> ●シルバーの菜種焼き ●茄子のカニカマあんかけ ●オクラのアーモンド和え ●フライド大根 ●フルーツ [エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 13.1g [炭水化物] 77.1g [食物繊維量] 4.1g	<b>●ご飯</b> ●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 [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 11.7g [炭水化物] 73.8g [食物繊維量] 12.1g	<b>●根菜チャーハン</b> ●サスの胡麻照り焼き ●冬瓜とがんもの煮物 ●胡瓜の生姜和え ●カリフラワーのドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 18.5g [炭水化物] 62.9g [食物繊維量] 5.0g	<b>●ご飯</b> ●ミラノ風カツレツ ●大根のポトフ ●茄子とトマトのバルサミコ酢和え ●ジェノベーゼポテト ●フルーツ [エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 17.3g [炭水化物] 68.7g [食物繊維量] 7.7g
6	7	8	9	10
<b>●ご飯</b> ●長崎レモンステーキ ●長崎ちゃんぽん炒め ●菜の花の辛子和え ●こんにゃくと竹輪のバターポン酢ソテー ●フルーツ [エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 18.0g [炭水化物] 68.3g [食物繊維量] 5.2g	<b>●ご飯</b> ●シルバーの酒粕焼き ●冬瓜と高野豆腐の煮物 ●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] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 10.9g [炭水化物] 79.4g [食物繊維量] 5.0g	<b>●よごしチャーハン</b> ●赤魚のあけぼの揚げ ●がんと人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●豆腐のチリソース ●フルーツ [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 20.9g [脂質] 18.0g [炭水化物] 64.3g [食物繊維量] 5.2g	<b>●ご飯</b> ●三杯鶏 ●かぶと人参の煮物 ●チンゲン菜とコーンのお浸し ●切干煮 ●フルーツ [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 15.6g [炭水化物] 71.1g [食物繊維量] 4.8g	<b>●海鮮カレーチャーハン</b> ●他人煮 ●厚揚げのわさびチーズ焼き ●5種のきのこソテー ●ブロッコリーの中華和え ●フルーツ [エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 22.2g [脂質] 17.9g [炭水化物] 60.7g [食物繊維量] 5.2g
13	14	15	16	17
<b>●ご飯</b> ●豚のスイートチリ炒め ●大根と椎茸の田楽 ●キャベツの生姜和え ●豆腐のきのこあん ●フルーツ [エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 10.9g [炭水化物] 77.3g [食物繊維量] 5.0g	<b>●ジュシー(沖縄風炊込みご飯)</b> ●煮魚(赤魚) ●もやしのピーナツ和え ●中華風パスタ ●里芋のツナマヨ和え ●フルーツ [エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 15.9g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 4.6g	<b>●ご飯</b> ●サスのオニオンソース ●大根の味噌煮 ●スペイン風オムレツ ●春菊のドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.8g [脂質] 13.1g [炭水化物] 72.9g [食物繊維量] 4.7g	<b>●ご飯</b> ●じゃぶ煮 ●ガドガド風サラダ ●じゃがいもの担々ソース ●大根のなめこおろし和え ●フルーツ [エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.8g [脂質] 13.9g [炭水化物] 70.4g [食物繊維量] 10.5g	<b>●ご飯</b> ●鶏のオレンジ唐揚げ ●トマトと胡瓜の中華和え ●こんにゃくきんぴら ●菜の花のお浸し ●フルーツ [エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 18.3g [炭水化物] 66.9g [食物繊維量] 4.6g
20	21	22	23	24
<b>●ご飯</b> ●シルバーの木の芽味噌焼き ●南瓜の小倉煮 ●かき揚げ ●白菜のレモン漬け ●フルーツ [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 12.3g [炭水化物] 81.0g [食物繊維量] 5.8g	<b>●パブリカコーンご飯</b> ●ハンバーグ 和風あん ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 16.1g [炭水化物] 71.8g [食物繊維量] 7.5g	<b>●ご飯</b> ●鮭のピリ辛煮 ●ポロネーゼ焼きそば ●豆腐のピザ焼き ●ほうれん草のピーナツ和え ●フルーツ [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 11.8g [炭水化物] 76.9g [食物繊維量] 4.8g	<b>●チキンライス</b> ●ホキのカレーシチューソース ●さつまいもきんとん ●ザワークラウト ●茄子とチンゲン菜の煮物 ●フルーツ [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 12.9g [炭水化物] 76.2g [食物繊維量] 4.6g	<b>●ご飯</b> ●よだれ鶏 ●あんかけパスタ ●小松菜の土佐和え ●インゲンのドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 14.5g [炭水化物] 75.8g [食物繊維量] 4.6g
27	28	29	30	
<b>●たけのご飯</b> ●シルバーの酒粕煮 ●オムレツ デミグラスソース ●野菜コロッケ ●ごぼうの胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 14.2g [炭水化物] 73.4g [食物繊維量] 4.9g	<b>●ご飯</b> ●豚肉ともやしの酢豚ソテー ●巣ごもり卵 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナツ味噌和え ●フルーツ [エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 10.7g [炭水化物] 78.9g [食物繊維量] 3.3g	<b>昭和の日</b>	<b>●ご飯</b> ●サワラの梅天ぷら ●蓮根の明太白和え ●ブロッコリーの豆板醬マヨ和え ●長芋の土佐煮 ●フルーツ [エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 15.0g [炭水化物] 76.1g [食物繊維量] 5.7g	

月 3/23	火 24	水 25	木 26	金 27
<p>●ご飯</p> <p>●ワカサギのネギ塩天ぷら</p> <p>●くわ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>●チンゲン菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 16.5g                      [脂質] 14.8g                      [炭水化物] 78.5g                      [食物繊維量] 2.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サバのわさび照り焼き</p> <p>●さつまいものカレーソーテ</p> <p>●カリフラワーのマヨポン和え</p> <p>●ゼンマイの中華炒め</p> <p>●ほうれん草と人参のくるみ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 520kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 15.4g                      [脂質] 15.9g                      [炭水化物] 72.5g                      [食物繊維量] 5.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ハワイ風甘辛チキン</p> <p>●ニラ玉</p> <p>●胡瓜の生姜和え</p> <p>●木綿豆腐と人参の煮物</p> <p>●ブロッコリーのドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 53kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 21.4g                      [脂質] 18.4g                      [炭水化物] 65.9g                      [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのマヨコーン焼き</p> <p>●イカと枝豆の梅和え</p> <p>●キャベツ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] 530kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 20.0g                      [脂質] 17.2g                      [炭水化物] 70.0g                      [食物繊維量] 2.8g</p>	<p>●梅じゃこご飯</p> <p>●鶏肉のスイートチリ炒め</p> <p>●厚揚げと長芋の酒粕煮</p> <p>●小松菜のキムチ和え</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●もやしの胡麻ドレ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 504kcal                      [塩分相当量] 2.1g                      [たんぱく質] 19.1g                      [脂質] 14.5g                      [炭水化物] 68.6g                      [食物繊維量] 3.9g</p>
30	31	4/1	2	3
<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の西京焼き</p> <p>●里芋のツナ和え</p> <p>●ほうれん草のクリームスピナッチ</p> <p>●アスパラのドレッシング和え</p> <p>●ちくわのチーズマヨ焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 515kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 19.1g                      [脂質] 14.5g                      [炭水化物] 7.0g                      [食物繊維量] 4.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ハンバーグ 甘酢あん</p> <p>●かき揚げ</p> <p>●胡瓜の北海和え</p> <p>●イカのカレー煮</p> <p>●春菊の海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 57kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 18.4g                      [脂質] 14.0g                      [炭水化物] 75.6g                      [食物繊維量] 5.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●茄子はさみ揚げ</p> <p>●はんぺんと人参・インゲンの煮物</p> <p>●アスパラガーリックソーテ</p> <p>●春菊の海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 506kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 20.5g                      [脂質] 12.6g                      [炭水化物] 72.3g                      [食物繊維量] 6.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉とかぶの中華炒め</p> <p>●ネギのヴェネグレット風</p> <p>●フライドさつまいも</p> <p>●切干煮</p> <p>●チンゲン菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal                      [塩分相当量] 1.6g                      [たんぱく質] 18.2g                      [脂質] 13.7g                      [炭水化物] 75.6g                      [食物繊維量] 5.5g</p>	<p>●桜ご飯</p> <p>●揚げ魚(鮭)の香味浸し</p> <p>●木綿豆腐と椎茸・麩の煮物</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●もやしの中華和え</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] 516kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 17.7g                      [脂質] 18.3g                      [炭水化物] 65.3g                      [食物繊維量] 4.2g</p>
6	7	8	9	10
<p>●梅じゃこご飯</p> <p>●ホキの柚子胡椒揚げ</p> <p>●マッシュポテト</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>●三色なます</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 17.3g                      [脂質] 16.3g                      [炭水化物] 70.4g                      [食物繊維量] 6.5g</p>	<p>●すき焼きご飯</p> <p>●鶏松風焼き</p> <p>●インゲンのボン酢和え</p> <p>●卵の花</p> <p>●ピーマンと魚肉ソーセージのソーテ</p> <p>●ほうれん草の海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal                      [塩分相当量] 2.3g                      [たんぱく質] 18.8g                      [脂質] 16.7g                      [炭水化物] 65.7g                      [食物繊維量] 9.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ビーフストロガノフ</p> <p>●白菜の胡麻味噌煮</p> <p>●里芋サラダ</p> <p>●小松菜のお浸し</p> <p>●ペペロンこんにくやく</p> <hr/> <p>[エネルギー] 515kcal                      [塩分相当量] 1.5g                      [たんぱく質] 15.5g                      [脂質] 18.2g                      [炭水化物] 67.7g                      [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>●大根とウインナーのポトフ</p> <p>●しぐれ煮</p> <p>●海藻と水菜のサラダ</p> <p>●キャベツのボン酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 502kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 18.2g                      [脂質] 16.1g                      [炭水化物] 66.2g                      [食物繊維量] 5.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ブリのアクアパッツァ風</p> <p>●ソーメンチャンプルー</p> <p>●白菜と胡瓜の梅肉和え</p> <p>●ほうれん草の白和え</p> <p>●マッシュ焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 512kcal                      [塩分相当量] 2.1g                      [たんぱく質] 18.6g                      [脂質] 14.3g                      [炭水化物] 71.1g                      [食物繊維量] 6.4g</p>
13	14	15	16	17
<p>●ご飯</p> <p>●鮭のお好み焼き風</p> <p>●春雨のドレッシング和え</p> <p>●小松菜と人参のくるみ和え</p> <p>●山羊たんざく</p> <p>●千草焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal                      [塩分相当量] 1.7g                      [たんぱく質] 21.1g                      [脂質] 12.8g                      [炭水化物] 75.9g                      [食物繊維量] 3.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏の根菜マリネ</p> <p>●カリフラワーとカニカマのサラダ</p> <p>●カクテキ和え</p> <p>●ひじきの炒め煮</p> <p>●白菜の土佐和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 18.2g                      [脂質] 17.0g                      [炭水化物] 68.5g                      [食物繊維量] 6.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●八宝菜</p> <p>●はんぺんフライ</p> <p>●オクラのナムル</p> <p>●芋煮</p> <p>●チンゲン菜のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal                      [塩分相当量] 2.1g                      [たんぱく質] 16.8g                      [脂質] 12.2g                      [炭水化物] 75.7g                      [食物繊維量] 13.9g</p>	<p>●きのこチャーハン</p> <p>●サスのオイバタ炒め</p> <p>●木綿豆腐と冬瓜の煮物</p> <p>●ピーマンのお浸し</p> <p>●かぶとリンゴのレモン和え</p> <p>●イカとアスパラのガーリックソーテ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 512kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 16.9g                      [脂質] 19.1g                      [炭水化物] 63.3g                      [食物繊維量] 4.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のわさび照り焼き</p> <p>●ちくわの南蛮漬け</p> <p>●辛子レンコンソーテ</p> <p>●南瓜の胡麻味噌かけ</p> <p>●キャベツの海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 519kcal                      [塩分相当量] 2.3g                      [たんぱく質] 18.2g                      [脂質] 11.4g                      [炭水化物] 80.7g                      [食物繊維量] 5.6g</p>
20	21	22	23	24
<p>●わかめご飯</p> <p>●焼き油淋鶏</p> <p>●トマトサラダ</p> <p>●しゅうまい</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●インゲンと人参の胡麻和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 526kcal                      [塩分相当量] 2.3g                      [たんぱく質] 19.0g                      [脂質] 17.4g                      [炭水化物] 69.1g                      [食物繊維量] 2.8g</p>	<p>●ご飯</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> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 17.0g                      [脂質] 12.6g                      [炭水化物] 78.0g                      [食物繊維量] 6.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏のキムチチーズ焼き</p> <p>●かぶと人参・インゲンの煮物</p> <p>●オクラと大豆の昆布和え</p> <p>●コーンのかき揚げ</p> <p>●もやしのわさび和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal                      [塩分相当量] 2.3g                      [たんぱく質] 19.5g                      [脂質] 15.7g                      [炭水化物] 68.9g                      [食物繊維量] 6.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚の胡麻バジルソース</p> <p>●高野の市松煮</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> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal                      [塩分相当量] 2.2g                      [たんぱく質] 17.4g                      [脂質] 18.3g                      [炭水化物] 67.7g                      [食物繊維量] 6.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ブリの有馬焼き</p> <p>●大根いとこ煮</p> <p>●きのこのケチャップソーテ</p> <p>●ささみと胡瓜の梅肉和え</p> <p>●南瓜サラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal                      [塩分相当量] 1.7g                      [たんぱく質] 15.8g                      [脂質] 16.0g                      [炭水化物] 72.6g                      [食物繊維量] 5.3g</p>
27	28	29	30	
<p>●ご飯</p> <p>●チキンスカロピネ</p> <p>●木綿豆腐と冬瓜の煮物</p> <p>●ほうれん草の大徳寺和え</p> <p>●じゃがいものスープカレー煮</p> <p>●ピーマンの昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 512kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 19.9g                      [脂質] 15.0g                      [炭水化物] 67.3g                      [食物繊維量] 8.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のキムチ味噌焼き</p> <p>●かぶのポトフ風</p> <p>●マカロニサラダ</p> <p>●イカフライ</p> <p>●チンゲン菜の中華和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 20.4g                      [脂質] 12.3g                      [炭水化物] 77.8g                      [食物繊維量] 5.8g</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">昭和の日</p>	<p>●梅菜飯</p> <p>●鶏肉のトマト煮</p> <p>●大根のなめこおろし和え</p> <p>●キャベツの若菜和え</p> <p>●ネギ塩レモンパスタ</p> <p>●かき揚げ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 508kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 17.9g                      [脂質] 15.4g                      [炭水化物] 68.8g                      [食物繊維量] 4.5g</p>	

月 3/23	火 24	水 25	木 26	金 27
<p>●キムチチャーハン</p> <p>●焼肉</p> <p>●かぶのくず煮</p> <p>●小松菜のソテー</p> <p>●キャベツのポン酢和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 24.2g [カリウム] 1,003g [リン] 227g	<p>●シーフードピラフ</p> <p>●冷しゃぶ おろしポン酢</p> <p>●茄子とチンゲン菜の煮物</p> <p>●札幌ラーメンサラダ</p> <p>●タラモサラダ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 22.8g [カリウム] 773g [リン] 221g	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のガーリックレモンバター焼き</p> <p>●ブテチゲ</p> <p>●春雨の中華炒め</p> <p>●春菊と人参の胡麻醤油和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 19.9g [カリウム] 713g [リン] 297g	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉と茄子のオイスターソース</p> <p>●南瓜のラクレット</p> <p>●かぶの中華煮</p> <p>●インゲンのポン酢和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 22.2g [カリウム] 737g [リン] 233g	<p>●ご飯</p> <p>●サスのムニエル オーロラソース</p> <p>●大根と人参の煮物</p> <p>●新潟イタリアン焼きそば</p> <p>●茄子はさみ揚げ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 14.1g [カリウム] 706g [リン] 260g
<p>●ご飯</p> <p>●揚げ焼きパンパンジー</p> <p>●豆腐のホワイトソース</p> <p>●シーザーサラダ</p> <p>●コーンコロッケ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 21.2g [カリウム] 487g [リン] 208g	<p>●ご飯</p> <p>●カレイの磯辺揚げ</p> <p>●フライド大根</p> <p>●オクラのアーモンド和え</p> <p>●茄子のカニカマあんかけ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 21.8g [カリウム] 611g [リン] 218g	<p>●ご飯</p> <p>●鶏の山賊揚げ</p> <p>●芋煮</p> <p>●小松菜のなめ茸和え</p> <p>●野菜マリネ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <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	<p>●根菜チャーハン</p> <p>●サスの胡麻天ぷら</p> <p>●大根とがんもの煮物</p> <p>●胡瓜の生姜和え</p> <p>●春雨とツナのサラダ</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 24.4g [カリウム] 543g [リン] 241g	<p>●ご飯</p> <p>●ミラノ風カツレツ</p> <p>●里芋のポトフ</p> <p>●茄子とトマトのバルサミコ酢和え</p> <p>●ジェノベーゼポテト</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 20.5g [カリウム] 655g [リン] 194g
<p>●ご飯</p> <p>●長崎レモンステーキ</p> <p>●長崎ちゃんぽん炒め</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●カレーコロッケ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 19.4g [カリウム] 746g [リン] 241g	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーの酒粕焼き</p> <p>●冬瓜と車麩の煮物</p> <p>●春雨の中華和え</p> <p>●カリフラワーのカレー炒め煮</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 16.8g [カリウム] 662g [リン] 224g	<p>●よごしチャーハン</p> <p>●赤魚のあけぼの揚げ</p> <p>●さつまいもと人参の煮物</p> <p>●ほうれん草の土佐和え</p> <p>●ギリシャポテト</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 20.1g [カリウム] 902g [リン] 240g	<p>●ご飯</p> <p>●三杯鶏</p> <p>●かぶと茄子の煮物</p> <p>●チンゲン菜とコーンのお浸し</p> <p>●切干煮</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 17.3g [カリウム] 1,105g [リン] 227g	<p>●海鮮カレーチャーハン</p> <p>●他人煮</p> <p>●アスパラのかき揚げ</p> <p>●蓮根きんぴら</p> <p>●長芋の明太マヨ和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 23.7g [カリウム] 671g [リン] 231g
<p>●ご飯</p> <p>●豚のスイートチリ炒め</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●キャベツの生姜和え</p> <p>●豆腐のラザニア風</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 23.5g [カリウム] 569g [リン] 234g	<p>●ジュシー(沖繩風炊込みご飯)</p> <p>●煮魚(鮭)</p> <p>●里芋のツナマヨ和え</p> <p>●中華風パスタ</p> <p>●インゲンのソテー</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 24.9g [カリウム] 792g [リン] 229g	<p>●ご飯</p> <p>●サスのオニオンソース</p> <p>●大根の煮物</p> <p>●スペイン風オムレツ</p> <p>●春菊のドレッシング和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 19.6g [カリウム] 652g [リン] 254g	<p>●ご飯</p> <p>●じゃぶ煮</p> <p>●ガドガド風サラダ</p> <p>●じゃがいも坦々ソース</p> <p>●大根のなめこおろし和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 20.1g [カリウム] 831g [リン] 240g	<p>●ご飯</p> <p>●鶏のオレンジ唐揚げ</p> <p>●ズッキーニの南蛮漬け</p> <p>●大根きんぴら</p> <p>●菜の花のお浸し</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 20.0g [カリウム] 827g [リン] 240g
<p>●ご飯</p> <p>●シルバーの木の芽味噌焼き</p> <p>●コーンコロッケ</p> <p>●豆苗と蓮根の春雨サラダ</p> <p>●白菜のレモン漬け</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 15.4g [カリウム] 868g [リン] 263g	<p>●パプリカコンゴ飯</p> <p>●和風ハンバーグ</p> <p>●かぶとがんもの煮物</p> <p>●水菜とズッキーニのマリネ</p> <p>●ブロッコリーのドレッシング和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 21.0g [カリウム] 920g [リン] 259g	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のピリ辛煮</p> <p>●カレーコロッケ</p> <p>●ポロネーゼ焼きそば</p> <p>●ほうれん草のピーナツ和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 16.6g [カリウム] 838g [リン] 235g	<p>●チキンライス</p> <p>●ホキのカレーシチューソース</p> <p>●さつまいもきんとん</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 13.7g [カリウム] 771g [リン] 258g	<p>●ご飯</p> <p>●よだれ鶏</p> <p>●あんかけパスタ</p> <p>●インゲンのミックスナッツ和え</p> <p>●キャベツと胡瓜の即席漬け</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 16.9g [カリウム] 643g [リン] 211g
<p>●たけのご飯</p> <p>●シルバーの酒粕煮</p> <p>●キャベツとベーコンの中華炒め</p> <p>●メンマ炒め</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 17.1g [カリウム] 745g [リン] 228g	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉ともやしの酢豚ソース</p> <p>●蓮根きんぴら</p> <p>●かぶとトマトのマリネ</p> <p>●里芋のピーナツ味噌和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.3g [脂質] 21.5g [カリウム] 591g [リン] 199g	<p><b>昭和の日</b></p>		
<p>●ご飯</p> <p>●サワラの梅天ぷら</p> <p>●蓮根の明太白和え</p> <p>●もやしとほうれん草のナムル</p> <p>●長芋の土佐煮</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> [エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 17.5g [カリウム] 855g [リン] 265g				

月 3/23	火 24	水 25	木 26	金 27
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●わかさぎのネギ塩天ぷら</li> <li>●たけのこのピリ辛ガーリックマヨ焼き</li> <li>●春雨とハムのナムル</li> <li>●ピーマンとツナのソテー</li> <li>●チンゲン菜のお浸し</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.6g [カリウム] 778g [リン] 257g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サバのわさび照り焼き</li> <li>●インゲンとコーンのソテー</li> <li>●ゼンマイの中華炒め</li> <li>●蓮根のかき揚げ</li> <li>●ほうれん草と人参のくるみお浸し</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 22.6g [カリウム] 741g [リン] 252g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ハワイ風甘辛チキン</li> <li>●オクラのナムル</li> <li>●胡瓜の生姜和え</li> <li>●がんと人参の煮物</li> <li>●キャベツとベーコンの中華炒め</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 20.5g [カリウム] 826g [リン] 249g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●シルバーのマヨコーン焼き</li> <li>●蓮根のカレー炒め</li> <li>●キャベツとクラゲの中華和え</li> <li>●白菜のレモン漬け</li> <li>●春巻き</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 24.2g [カリウム] 786g [リン] 266g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏肉のスイートチリ炒め</li> <li>●厚揚げと里芋の酒粕煮</li> <li>●ズッキーニのピリ辛炒め</li> <li>●春雨のドレッシング和え</li> <li>●ほうれん草とベーコンのソテー</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 20.4g [カリウム] 712g [リン] 245g
30	31	4/1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●赤魚の西京焼き</li> <li>●里芋のツナ和え</li> <li>●ほうれん草のクリームスピナッチ</li> <li>●アスパラのドレッシング和え</li> <li>●椎茸と南瓜の天ぷら</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 25.0g [カリウム] 805g [リン] 271g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ハンバーグ 甘酢あん</li> <li>●南瓜の小倉煮</li> <li>●胡瓜とカニカマの酢物</li> <li>●かき揚げ</li> <li>●かぶのレモン漬け</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 15.1g [カリウム] 765g [リン] 228g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭の博多焼き</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●茄子と人参・インゲンの煮物</li> <li>●アスパラとしめじのガーリックソテー</li> <li>●キムチきんぴら</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 19.9g [カリウム] 943g [リン] 279g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚肉とかぶの中華炒め</li> <li>●ネギのヴァネグレット風</li> <li>●フライドさつまいも</li> <li>●切干煮</li> <li>●チンゲン菜のしらす和え</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 25.6g [カリウム] 894g [リン] 236g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●桜ご飯</li> <li>●フライ盛合せ</li> <li>●春菊とえのきの胡麻和え</li> <li>●揚げぎょうざ</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●ほうれん草のクリームスピナッチ</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 24.0g [カリウム] 717g [リン] 247g
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ホキの柚子胡椒揚げ</li> <li>●さつまいも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>●大根と人参の照り煮</li> <li>●南瓜サラダ</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 20.1g [カリウム] 810g [リン] 309g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●すき焼きご飯</li> <li>●味噌豚カツ</li> <li>●じゃがいもの揚げ煮</li> <li>●さつまいもコロッケ</li> <li>●カリフラワーのクリーム煮</li> <li>●ほうれん草の海苔和え</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 23.1g [カリウム] 950g [リン] 254g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ビーフストロガノフ</li> <li>●白菜の胡麻味噌煮</li> <li>●里芋サラダ</li> <li>●インゲンのピーナツ和え</li> <li>●ペペロンこんにく</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 26.6g [カリウム] 554g [リン] 238g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のマヨネーズ焼き</li> <li>●大根とオクラのポトフ</li> <li>●しぐれ煮</li> <li>●春雨の中華和え</li> <li>●ブロッコリーのお浸し</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 22.5g [カリウム] 691g [リン] 262g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ブリのアクアパッツァ風</li> <li>●ソーメンチャンプルー</li> <li>●白菜と胡瓜の梅肉和え</li> <li>●ほうれん草の白和え</li> <li>●マッシュ焼き</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 24.4g [カリウム] 836g [リン] 280g
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のお好み焼き風</li> <li>●春雨のドレッシング和え</li> <li>●小松菜と人参のくるみお浸し</li> <li>●長芋の揚げ浸し</li> <li>●千草焼き</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 21.0g [カリウム] 783g [リン] 272g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏の根菜マリネ</li> <li>●たけのこのかき揚げ</li> <li>●もやしの胡麻ドレ和え</li> <li>●山菜炒め</li> <li>●白菜の土佐和え</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 22.4g [カリウム] 665g [リン] 240g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●八宝菜</li> <li>●はんぺんフライ</li> <li>●厚揚げのデミグラス煮</li> <li>●芋煮</li> <li>●チンゲン菜のドレッシング和え</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 24.1g [カリウム] 692g [リン] 244g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●きのこチャーハン</li> <li>●サスのオイバタ炒め</li> <li>●冬瓜と人参の煮物</li> <li>●コーンコロッケ</li> <li>●かぶとリンゴのレモン和え</li> <li>●大根のマヨポン和え</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 23.3g [カリウム] 1,015g [リン] 255g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●フィッシュアンドチップス</li> <li>●茄子と椎茸の煮物</li> <li>●辛子レンコンソテー</li> <li>●南瓜の胡麻味噌かけ</li> <li>●キャベツの海苔和え</li> </ul> <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
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●焼き油淋鶏</li> <li>●揚げぎょうざ</li> <li>●ツナ大根</li> <li>●胡瓜と人参の酢物</li> <li>●トマトサラダ</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 20.9g [カリウム] 700g [リン] 224g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サバの照り焼き</li> <li>●里芋とオクラ・人参の煮物</li> <li>●白菜のお浸し</li> <li>●じゃがいものクリーム煮</li> <li>●茄子の中華炒め</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 22.1g [カリウム] 972g [リン] 244g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏のキムチチーズ焼き</li> <li>●かぶと人参・インゲンの煮物</li> <li>●もやしのわさび和え</li> <li>●大学芋</li> <li>●里芋のずんだ和え</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 16.4g [カリウム] 688g [リン] 275g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚の胡麻バジルソース</li> <li>●高野の市松煮</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> <hr/> [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 26.6g [カリウム] 795g [リン] 268g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ブリの有馬焼き</li> <li>●大根と薄揚げの炒め煮</li> <li>●きのこのケチャップソテー</li> <li>●胡瓜の梅肉和え</li> <li>●南瓜サラダ</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 18.0g [カリウム] 965g [リン] 272g
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●チキンスカロピーネ</li> <li>●麻婆茄子</li> <li>●ほうれん草の大徳寺和え</li> <li>●じゃがいもスープカレー煮</li> <li>●ピーマンの昆布和え</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 24.6g [カリウム] 873g [リン] 257g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のキムチ味噌焼き</li> <li>●里芋とウインナーのポトフ風</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●ミートコロッケ</li> <li>●チンゲン菜の中華和え</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 23.4g [カリウム] 658g [リン] 249g	<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;"><b>昭和の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏肉のトマト煮</li> <li>●インゲンのソテー</li> <li>●春菊のドレッシング和え</li> <li>●スイートポテト</li> <li>●かき揚げ</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 0.8g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 20.6g [カリウム] 767g [リン] 214g	