

月 27	火 28	水 29	木 30	金 5/1
<p>●たけのこご飯</p> <p>●シルバーの酒粕煮</p> <p>●オムレツ デミグラスソース</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●ごぼうの胡麻和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[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</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉ともやしの酢豚ソテー</p> <p>●巣ごもり卵</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</p> <p>[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</p>	<p>昭和の日</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>●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え</p> <p>●長芋の土佐煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>[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</p>	<p>●肉みそチャーハン</p> <p>●豚肉のホワイトソース</p> <p>●こんにやくきんぴら</p> <p>●かぶのお浸し</p> <p>●インゲンのドレッシング和え</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] 16.0g [脂質] 20.6g [炭水化物] 64.4g [食物繊維量] 5.0g</p>
4	5	6	7	8
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉と厚揚げの味噌煮</p> <p>●茄子入りオムレツ</p> <p>●春菊の土佐和え</p> <p>●絹さやとカリフラワーのピーナツ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 14.6g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏のチーズマヨ照り焼き</p> <p>●ブロッコリーのマスタード炒め</p> <p>●オイキムチ</p> <p>●大根と麩・チンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 17.7g [炭水化物] 68.4g [食物繊維量] 5.3g</p>
11	12	13	14	15
<p>●ご飯</p> <p>●きんぴら豚しょうが焼き</p> <p>●ジェノベーゼサラダ</p> <p>●ちくわ南蛮漬け</p> <p>●もやしの真砂炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 13.3g [炭水化物] 74.3g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タラの麻婆あんかけ</p> <p>●冬瓜と高野豆腐・絹さやの煮物</p> <p>●胡瓜のツナサラダ</p> <p>●クリームコロッケ</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] 19.3g [脂質] 13.2g [炭水化物] 74.6g [食物繊維量] 3.2g</p>	<p>●ジャンバラヤ</p> <p>●鶏のレモン麹焼き</p> <p>●かぶと人参の煮物</p> <p>●ごぼうの胡麻和え</p> <p>●蓮根の梅わさ炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 15.5g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.9g</p>	<p>●牛めし</p> <p>●豚肉とかぶの中華炒め</p> <p>●がんと人参・南瓜の煮物</p> <p>●茄子とカイワレのサラダ</p> <p>●チンゲン菜の中華和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.6g [脂質] 15.5g [炭水化物] 57.2g [食物繊維量] 6.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サスのムニエル オーロラソース</p> <p>●じゃがいものカレー炒め</p> <p>●イカのブルゴーニュ風</p> <p>●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け</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] 21.4g [脂質] 10.7g [炭水化物] 78.0g [食物繊維量] 2.9g</p>
18	19	20	21	22
<p>●豆とコーンのバターライス</p> <p>●ハンバーグ 中華あん</p> <p>●かぶのそぼろあんかけ</p> <p>●小松菜とカニカマのソテー</p> <p>●アスパラの塩昆布和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 16.9g [炭水化物] 70.8g [食物繊維量] 6.1g</p>	<p>●鶏ひじきご飯</p> <p>●牛肉のココナッツスパイス煮</p> <p>●茄子とチンゲン菜の煮物</p> <p>●大根のゆかり和え</p> <p>●札幌ラーメンサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 17.7g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の昆布天ぷら</p> <p>●冬瓜とごぼう天の煮物</p> <p>●豆苗の中華炒め</p> <p>●春菊と人参の胡麻醤油和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 12.6g [炭水化物] 75.1g [食物繊維量] 5.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉と茄子のオイスターソテー</p> <p>●南瓜とほうれん草のキッシュ</p> <p>●かぶのコンソメ煮</p> <p>●キャベツのボン酢和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 15.0g [炭水化物] 71.6g [食物繊維量] 4.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのトマトソース</p> <p>●厚揚げと人参の煮物</p> <p>●大根サラダ</p> <p>●海老のパスタ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 12.5g [炭水化物] 76.8g [食物繊維量] 4.1g</p>
25	26	27	28	29
<p>●ご飯</p> <p>●照り焼きバンバンジー</p> <p>●豆腐のチリソース</p> <p>●チンゲン菜と人参の胡麻和え</p> <p>●シーザーサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 17.0g [炭水化物] 68.7g [食物繊維量] 3.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●洋風フリ大根</p> <p>●きのこのボン酢炒め</p> <p>●ピーマンのアーモンド和え</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 14.0g [炭水化物] 71.2g [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉の黒酢ハチミツソース</p> <p>●ピリ辛中華風芋煮</p> <p>●小松菜のなめ茸和え</p> <p>●野菜マリネ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 13.7g [炭水化物] 72.3g [食物繊維量] 11.7g</p>	<p>●たけのこピラフ</p> <p>●サワラの柚子胡椒揚げ</p> <p>●牛肉と大根の煮物</p> <p>●胡瓜の生姜和え</p> <p>●インゲンの胡麻炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.0g [脂質] 18.3g [炭水化物] 64.6g [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏チャブチ</p> <p>●じゃがいものイタリアンポトフ</p> <p>●オクラの土佐和え</p> <p>●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 13.8g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 10.0g</p>

月 27	火 28	水 29	木 30	金 5/1
<p>●ご飯</p> <p>●チキンスカロピーネ</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>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>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の抹茶揚げ</p> <p>●茄子の海老あんかけ</p> <p>●トマトのイタリアンソテー</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] 508kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 13.9g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 6.3g</p>
4	5	6	7	8
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>●ハムチャーハン</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●冬瓜と椎茸・人参の煮物</p> <p>●紅白なます</p> <p>●チンゲン菜の中華ソテー</p> <p>●アスパラのガーリックソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 16.8g [炭水化物] 63.4g [食物繊維量] 7.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タラのドレッシングソース</p> <p>●ほうれん草の胡麻和え</p> <p>●かぶと椎茸の煮物</p> <p>●インゲンのソテー</p> <p>●さつまいもきんとん</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 11.3g [炭水化物] 79.0g [食物繊維量] 6.4g</p>
11	12	13	14	15
<p>●ゆかりご飯</p> <p>●鮭のパン粉味噌焼き</p> <p>●大根とふきの土佐煮</p> <p>●ブロッコリーのドレッシング和え</p> <p>●かき揚げ</p> <p>●人参の昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 12.9g [炭水化物] 77.5g [食物繊維量] 6.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のカシューナッツ炒め</p> <p>●ガスパチョ</p> <p>●キャベツのピリ辛ソテー</p> <p>●小松菜の土佐和え</p> <p>●カリフラワーとカワイレの甘酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 17.7g [炭水化物] 68.3g [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーの出汁明太ネギ天ぷら</p> <p>●蓮根きんぴら</p> <p>●マカロニのケチャップ煮</p> <p>●海藻と水菜のサラダ</p> <p>●白菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 14.1g [炭水化物] 75.4g [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●煮魚(タラ)</p> <p>●高野豆腐の市松煮</p> <p>●オムレツ 中華ソース</p> <p>●菜の花のお浸し</p> <p>●野菜コロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 12.8g [炭水化物] 78.8g [食物繊維量] 3.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●チキンティッカマサラ</p> <p>●カクテキ</p> <p>●スペイン風オムレツ</p> <p>●もやしのボン酢和え</p> <p>●飛騨しな漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.8g [脂質] 16.7g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 6.6g</p>
18	19	20	21	22
<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の白ワインソース</p> <p>●ちくわのピリ辛ガーリックマヨ焼き</p> <p>●春雨のナムル</p> <p>●長芋の胡麻だれ</p> <p>●白菜レモン漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 12.7g [炭水化物] 76.1g [食物繊維量] 2.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのバーベキュー焼き</p> <p>●南瓜のカレーソテー</p> <p>●ブロッコリーのマヨボンと和え</p> <p>●ぜんまいの中華炒め</p> <p>●ほうれん草と人参のくるみと和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 15.7g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 5.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●フリフリチキン</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>●トマトサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 21.2g [脂質] 18.0g [炭水化物] 64.9g [食物繊維量] 3.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のマヨコーン焼き</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>●オクラのおかか和え</p> <p>●かき揚げ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 15.8g [炭水化物] 66.3g [食物繊維量] 4.9g</p>	<p>●鮭と舞茸のご飯</p> <p>●焼肉</p> <p>●大根の酒粕煮</p> <p>●チンゲン菜のキムチ和え</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●カリフラワーの胡麻ドレ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 18.1g [炭水化物] 64.8g [食物繊維量] 4.2g</p>
25	26	27	28	29
<p>●ご飯</p> <p>●タラのどて焼き風</p> <p>●里芋のツナ和え</p> <p>●ほうれん草のクリームスパinach</p> <p>●菜の花のドレッシング和え</p> <p>●はんぺん梅マヨ焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 14.1g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉と卵の炒りつけ</p> <p>●茄子はさみ揚げ</p> <p>●胡瓜の北海和え</p> <p>●イカのカレー煮</p> <p>●キャベツのレモン漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 23.4g [脂質] 13.1g [炭水化物] 69.8g [食物繊維量] 5.5g</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・インゲンの煮物</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] 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>●豚肉ともやしのピリ辛炒め</p> <p>●ネギのヴァネグレット風</p> <p>●フライドさつまいも</p> <p>●切干煮</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 12.7g [炭水化物] 75.6g [食物繊維量] 5.9g</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>●ほうれん草の中華和え</p> <p>●白菜のクリーム煮</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 27	火 28	水 29	木 30	金 5/1
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンスカロピーネ ●麻婆茄子 ●ほうれん草の大徳寺和え ●じゃがいもスープカレー煮 ●ピーマンの昆布和え <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"> ●ご飯 ●鮭のキムチ味噌焼き ●里芋とウインナーのポトフ風 ●マカロニサラダ ●ミートコロッケ ●チンゲン菜の中華和え <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>昭和の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のトマト煮 ●インゲンのソテー ●春菊のドレッシング和え ●スイートポテト ●かき揚げ <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	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の抹茶揚げ ●茄子の海老あんかけ ●じゃがいものナポリタンソテー ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜のドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 20.4g [カリウム] 1,035g [リン] 283g
4	5	6	7	8
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ハムチャーハン ●鮭の博多焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●紅白なます ●さつまいもオレンジ煮 ●チンゲン菜の中華ソテー <hr/> [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 21.7g [カリウム] 1,021g [リン] 307g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのドレッシングソース ●南瓜のピザ風 ●大根と椎茸の煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん <hr/> [エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 22.9g [カリウム] 915g [リン] 279g
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のパン粉味噌焼き ●大根の炒め煮 ●菜の花の辛子和え ●たけのこのかき揚げ ●ブロッコリーのドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 20.5g [カリウム] 902g [リン] 298g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のカシューナッツ炒め ●春雨のドレッシング和え ●キャベツのピリ辛ソテー ●小松菜とえのきの胡麻和え ●里芋ずんだ和え <hr/> [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 21.3g [カリウム] 780g [リン] 293g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの出汁明太ネギ天ぷら ●蓮根のかき揚げ ●マカロニのケチャップ煮 ●海藻と水菜のサラダ ●白菜のお浸し <hr/> [エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 22.9g [カリウム] 756g [リン] 277g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●煮魚(タラ) ●高野豆腐の市松煮 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ <hr/> [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.6g [カリウム] 873g [リン] 274g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンティッカマサラ ●あんばやし ●ほうれん草とベーコンのソテー ●南瓜の天ぷら ●もやしのポン酢和え <hr/> [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 23.6g [カリウム] 913g [リン] 274g
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のあけぼの揚げ ●たけのこのピリ辛ガーリックマヨ焼き ●春雨のナムル ●ピーマンとツナのソテー ●白菜のレモン漬け <hr/> [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 22.6g [カリウム] 751g [リン] 247g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのバーベキュー焼き ●小松菜ときのこのソテー ●ぜんまいの中華炒め ●かき揚げ ●ほうれん草のくるみ和え <hr/> [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.0g [カリウム] 906g [リン] 279g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フリフリチキン ●トマトのナムル ●胡瓜の生姜和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●キャベツとベーコンの中華風ソテー <hr/> [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 22.5g [カリウム] 801g [リン] 246g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のマヨコーン焼き ●蓮根のカレー炒め ●カリフラワーの中華和え ●オクラのおかか和え ●春巻き <hr/> [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 24.2g [カリウム] 796g [リン] 279g	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭と舞茸のご飯 ●焼肉 ●大根の酒粕煮 ●コーンコロッケ ●春雨のドレッシング和え ●無限ピーマン <hr/> [エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 27.8g [カリウム] 612g [リン] 237g
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのどて焼き風 ●里芋のツナコーン和え ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●菜の花のドレッシング和え ●椎茸と南瓜の天ぷら <hr/> [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 24.3g [カリウム] 899g [リン] 273g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と卵の炒りつけ ●南瓜の小倉煮 ●胡瓜とカニカマの酢物 ●蓮根のかき揚げ ●キャベツのレモン漬け <hr/> [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 19.7g [カリウム] 812g [リン] 253g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●カレーコロッケ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●キムチきんぴら <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 19.9g [カリウム] 916g [リン] 273g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉ともやしのピリ辛炒め ●ネギのヴィネグレット ●フライドさつまいも ●切干煮 ●小松菜のしらす和え <hr/> [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 22.6g [カリウム] 905g [リン] 238g	<ul style="list-style-type: none"> ●ナシゴレン ●フライ盛合せ ●こんにやくきんぴら ●ジャーマンポテト ●マカロニサラダ ●キャベツのお浸し <hr/> [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 24.4g [カリウム] 757g [リン] 245g