

# 2021年4月 朝食メニュー



**4 (日)** ミートインオムレツ  
インゲンと人参のグラッセ  
菜の花のツナ炒め  
食べるトマトスープ  
コーンサラダ

**5 (月)** 豚肉とキャベツのごま風味炒め  
昆布の佃煮  
五目巾着煮  
野菜の味噌風味  
白菜のおかかポン酢和え

**6 (火)** 納豆  
ふきと人参の甘露煮  
若竹煮  
牛肉のきんぴら  
フロッコリーのサラダ

**7 (水)** 肉団子と白菜の煮物  
小松菜のナムル  
はんぺん煮  
油揚げの玉子とじ  
南瓜のピーナッツ和え

**1 (木)** 牛肉と根菜の煮物  
インゲンソテー  
なすの中華風南蛮漬け  
野菜たっぷりマーボ炒め  
人参と春雨のサラダ

**2 (金)** 納豆  
フロッコリーの煮物  
メンマのごま炒め  
鶏肉と高野豆腐の玉子とじ  
白菜の梅しそマヨネーズ和え

**3 (土)** 炊き合せ  
切干大根煮  
キャベツの酢漬け  
揚げナスの煮物  
法蓮草ときのこのおひたし

カロリー 212 kcal  
蛋白質 6.1 g 脂質 9.1 g  
炭水化物 25.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 190 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 12.0 g  
炭水化物 10.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 184 kcal  
蛋白質 10.0 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 16.7 g 塩分 2.2 g

**8 (木)** 温泉玉子  
竹輪と菜の花の煮物  
ごぼう大豆  
大根と豚肉の甘辛煮  
蒸し鶏とぜんまいのマリネ

**9 (金)** 納豆  
フロッコリーの煮物  
キャベツのピーナッツ和え  
鶏肉のすき焼煮  
明太ポテトサラダ

**10 (土)** 寄せ豆腐のうすあん  
大根なます  
れんこんの土佐煮  
豚肉としめじの生姜バター風味  
春菊のおひたし

カロリー 159 kcal  
蛋白質 6.8 g 脂質 8.1 g  
炭水化物 15.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 222 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 12.4 g  
炭水化物 20.9 g 塩分 2.3 g

カロリー 185 kcal  
蛋白質 9.6 g 脂質 11.2 g  
炭水化物 12.2 g 塩分 1.5 g

カロリー 198 kcal  
蛋白質 11.2 g 脂質 7.7 g  
炭水化物 21.5 g 塩分 2.3 g

カロリー 210 kcal  
蛋白質 12.1 g 脂質 11.9 g  
炭水化物 12.0 g 塩分 3.3 g

カロリー 183 kcal  
蛋白質 10.0 g 脂質 9.4 g  
炭水化物 15.4 g 塩分 1.1 g

カロリー 223 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 12.3 g  
炭水化物 19.1 g 塩分 2.7 g

**11 (日)** じゃが芋テミグラスソース  
カリフラワーとウィンナーのカレー炒め  
チンゲン菜ソテー  
パスタのクリーム煮  
キャベツの白だし和え

**12 (月)** 高野豆腐と牛肉の煮込み  
昆布の佃煮  
きんぴら  
白菜とミンチの中華炒め  
インゲンのごま和え

**13 (火)** 納豆  
ぜんまい煮  
さつま芋のレモン煮  
筑前煮  
野菜のピーナッツ和え

**14 (水)** 大根のどぼろあん  
人参しりしり  
なめこと若芽のさっと煮  
油揚げと菜の花の煮物  
じゃが芋の中華風サラダ

**15 (木)** 温泉玉子  
大根と椎茸の煮物  
白菜と油揚げの味噌煮  
カジキのごまタレ煮  
春雨のサラダ

**16 (金)** 納豆  
野菜のおひたし  
はんぺん煮  
牛肉の甘酢炒め  
ハムの和風サラダ

**17 (土)** 鶏じゃが煮  
昆布と大豆の煮物  
大根の千切り煮  
ツナの玉子とじ  
白菜の辛子柚子和え

カロリー 220 kcal  
蛋白質 5.5 g 脂質 11.0 g  
炭水化物 26.0 g 塩分 1.6 g

カロリー 220 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 23.4 g 塩分 2.0 g

カロリー 180 kcal  
蛋白質 9.8 g 脂質 7.0 g  
炭水化物 20.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 147 kcal  
蛋白質 8.8 g 脂質 3.8 g  
炭水化物 22.0 g 塩分 2.2 g

カロリー 213 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 11.3 g  
炭水化物 15.8 g 塩分 1.7 g

カロリー 208 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 12.0 g  
炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 210 kcal  
蛋白質 11.9 g 脂質 9.6 g  
炭水化物 20.2 g 塩分 1.8 g

**18 (日)** ロールキャベツのスーフ煮  
インゲンソテー  
マカロニトマト炒め  
フロッコリーとハムのクリーム煮  
コールスローサラダ

**19 (月)** えび団子の炊き合せ  
キャベツの塩昆布和え  
人参のきんぴら  
法蓮草と油揚げの煮物  
オクラのごま和え

**20 (火)** 納豆  
大根の酢漬け  
五目巾着煮  
牛肉と春雨の炒め物  
青菜の山かけ

**21 (水)** キャベツと豚肉のカキソース炒め  
野菜笹かまぼこ  
ごま昆布  
麩の野菜あんかけ  
和風マヨネーズ和え

**22 (木)** かんもと白菜の煮物  
カリフラワーとウィンナーのカレー炒め  
人参しりしり  
さつま揚げと小松菜の煮浸し  
コーンサラダ

**23 (金)** 納豆  
フロッコリーのカニカママヨネーズ  
白滝の炒り煮  
鶏肉とじゃが芋の揚げ煮  
大根と青菜の柚子和え

**24 (土)** 根菜と肉団子の和風生巻スープ  
揚げナスのめかぶ和え  
油揚げと菜の花の煮物  
五目炒め煮  
白菜と若芽のナムル

カロリー 181 kcal  
蛋白質 6.4 g 脂質 8.6 g  
炭水化物 20.1 g 塩分 1.7 g

カロリー 196 kcal  
蛋白質 15.5 g 脂質 8.4 g  
炭水化物 15.8 g 塩分 2.1 g

カロリー 246 kcal  
蛋白質 12.1 g 脂質 14.0 g  
炭水化物 18.6 g 塩分 1.5 g

カロリー 254 kcal  
蛋白質 8.3 g 脂質 15.3 g  
炭水化物 21.3 g 塩分 2.1 g

カロリー 242 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 14.4 g  
炭水化物 17.9 g 塩分 2.2 g

カロリー 163 kcal  
蛋白質 9.2 g 脂質 8.3 g  
炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 195 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 8.7 g  
炭水化物 19.6 g 塩分 2.3 g

**25 (日)** 豚肉と白菜のトマト煮込み  
きのこソテー  
チンゲン菜とピーマンのソテー  
じゃが芋の洋風あんかけ  
マリネサラダ

**26 (月)** 筑前煮  
塩枝豆  
菜の花と竹輪の辛子和え  
きのこの八宝菜  
春雨の酢の物

**27 (火)** 納豆  
大根のマヨネーズ和え  
切昆布煮  
豚肉と厚揚げの煮物  
キャベツのピーナッツ和え

**28 (水)** 牛肉の柳川風煮  
春雨の中華和え  
昆布の佃煮  
鶏ミンチとフキの炒め煮  
青菜のおろし和え

**29 (木)** さつま芋と豚肉の揚げ煮  
竹の子と人参のおかか煮  
白菜の生姜和え  
大根とツナの炒め物  
ごぼうのめかぶ和え

**30 (金)** 納豆  
ひとくちがんも煮  
大根と小松菜の煮物  
牛肉とキャベツの炒め物  
インゲンのごま和え

カロリー 230 kcal  
蛋白質 6.3 g 脂質 15.7 g  
炭水化物 17.1 g 塩分 1.5 g

カロリー 225 kcal  
蛋白質 13.5 g 脂質 9.2 g  
炭水化物 22.2 g 塩分 2.5 g

カロリー 171 kcal  
蛋白質 9.0 g 脂質 10.0 g  
炭水化物 13.1 g 塩分 1.4 g

カロリー 195 kcal  
蛋白質 8.8 g 脂質 7.3 g  
炭水化物 22.9 g 塩分 2.3 g

カロリー 197 kcal  
蛋白質 9.6 g 脂質 6.5 g  
炭水化物 25.1 g 塩分 2.1 g

カロリー 243 kcal  
蛋白質 11.9 g 脂質 16.3 g  
炭水化物 12.2 g 塩分 1.7 g



# 2021年4月

## 昼食メニュー お花見



**4 (日)** ロールキャベツクリーム煮  
アスパラ  
スイートおさつ  
野菜と大豆のカレー煮  
法蓮草とハムのマリネ

**5 (月)** 豆腐ハンバーグ (かけだれ)  
オクラのペペロンチーノ  
きのこソテー  
ベーコンと野菜のソテー  
コールスローサラダ

**6 (火)** あぶらかれい生姜煮  
大根煮  
ひとくちがんも煮  
鶏肉と野菜の中華炒め  
さつま芋とツナの青じそサラダ

**7 (水)** 鶏肉のチリソース  
キャベツの漬物柚子風味  
カリフラワーの煮物  
ひき肉と豆腐のうま煮  
中華サラダ

**1 (木)** 鶏肉の韓国風炒め  
れんこんとさつま揚げの煮物  
人参しりしり  
蕪のどぼろ煮  
かぼちゃのオリーフサラダ

**2 (金)** ほっけみりん焼  
白花豆煮  
野菜笹かまぼこ  
豚すき風煮物  
オクラとどぼろのピーナツ味噌和え

**3 (土)** 牛肉と厚揚げの甘辛煮  
コンニャクの辛味炒め  
玉子煮  
春雨のごま炒め  
青菜のおろし和え

カロリー 261 kcal  
蛋白質 15.7 g 脂質 13.3 g  
炭水化物 19.3 g 塩分 2.3 g

カロリー 231 kcal  
蛋白質 17.4 g 脂質 7.8 g  
炭水化物 22.2 g 塩分 2.1 g

カロリー 287 kcal  
蛋白質 10.6 g 脂質 16.2 g  
炭水化物 23.1 g 塩分 2.6 g

カロリー 228 kcal  
蛋白質 8.9 g 脂質 10.2 g  
炭水化物 26.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 225 kcal  
蛋白質 6.8 g 脂質 13.6 g  
炭水化物 20.0 g 塩分 1.9 g

カロリー 237 kcal  
蛋白質 20.0 g 脂質 9.6 g  
炭水化物 17.4 g 塩分 2.1 g

カロリー 328 kcal  
蛋白質 15.0 g 脂質 17.0 g  
炭水化物 28.4 g 塩分 2.4 g

カロリー 205 kcal  
蛋白質 13.1 g 脂質 10.1 g  
炭水化物 15.8 g 塩分 1.3 g

カロリー 229 kcal  
蛋白質 11.2 g 脂質 10.9 g  
炭水化物 22.0 g 塩分 2.4 g

カロリー 280 kcal  
蛋白質 12.9 g 脂質 16.1 g  
炭水化物 18.1 g 塩分 2.2 g

**11 (日)** 大根と鶏肉の煮物  
野菜笹かまぼこ  
金時豆煮  
豚肉と野菜の生姜炒め  
ひじきとごぼうのナムル

**12 (月)** サーモンフライ  
白滝の炒り煮  
キャベツの土佐煮  
じゃが芋と人参のカレー炒め  
鶏肉とオクラの中華風

**13 (火)** 餃子・焼売セット  
マカロニの明太和え  
青菜と高野豆腐の煮物  
えびのケチャップ炒め  
切干と人参のハリハリ

**14 (水)** ハヤシライスのルー  
キャベツソテー  
インゲンと人参のグラッセ  
クリームコロッケ  
フロッコリーのサラダ

**15 (木)** フリの磯辺焼  
小松菜のナムル  
メンマのごま炒め  
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え  
ひじきとベーコンの煮物

**16 (金)** チキンピカタ  
ミックスソテー  
バジルスパ  
和風ポトフ  
フロッコリーのカニカママヨネーズ

**17 (土)** アジの野菜あんかけ  
こんにゃくの中華和え  
ひとくちがんも煮  
ひき肉と里芋の味噌煮  
青菜のおかかマヨネーズ和え

カロリー 272 kcal  
蛋白質 14.5 g 脂質 13.3 g  
炭水化物 23.0 g 塩分 2.0 g

カロリー 285 kcal  
蛋白質 13.0 g 脂質 17.0 g  
炭水化物 20.0 g 塩分 1.7 g

カロリー 255 kcal  
蛋白質 10.9 g 脂質 9.6 g  
炭水化物 31.6 g 塩分 2.6 g

カロリー 328 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 19.4 g  
炭水化物 29.6 g 塩分 2.9 g

カロリー 232 kcal  
蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g  
炭水化物 12.6 g 塩分 2.5 g

カロリー 303 kcal  
蛋白質 12.7 g 脂質 17.5 g  
炭水化物 23.2 g 塩分 1.8 g

カロリー 298 kcal  
蛋白質 18.3 g 脂質 15.0 g  
炭水化物 22.1 g 塩分 2.4 g

**18 (日)** 菜の花と牛肉の煮物  
麩とえのきのさつと煮  
和風サラダ  
白身魚のしんじょう  
白菜の生姜和え

**19 (月)** 白糸たら味噌粕焼  
ピーマンのおかか和え  
菜の花ときこの和え物  
豚肉と大根の煮物  
れんこんサラダ

**20 (火)** 揚げ豆腐の南蛮つげ  
法蓮草ときこのおひたし  
ふきの含め煮  
野菜炒め  
じゃが芋の中華風サラダ

**21 (水)** 野菜たっぷりハンバーグ (おろしポン酢ソース)  
ぜんまいとコンニャクの炒め煮  
フレンチマカロニ  
フロッコリーの煮物  
春菊のおひたし

**22 (木)** サワラの梅だし焼  
きんぴら  
鶏どぼろと大豆の煮物  
厚揚げとふきの煮物  
法蓮草と薩摩芋の和風味

**23 (金)** カルビ丼の具  
青菜のわさび和え  
インゲンと人参のグラッセ  
ツナあっさり煮  
もずくの酢の物

**24 (土)** 鮭の磯辺焼  
玉子煮  
ひじき煮  
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え  
三色炒め煮

カロリー 384 kcal  
蛋白質 15.6 g 脂質 26.9 g  
炭水化物 19.0 g 塩分 2.0 g

カロリー 198 kcal  
蛋白質 15.5 g 脂質 8.4 g  
炭水化物 15.8 g 塩分 2.1 g

カロリー 216 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 11.3 g  
炭水化物 21.7 g 塩分 2.1 g

カロリー 232 kcal  
蛋白質 10.4 g 脂質 11.5 g  
炭水化物 22.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 254 kcal  
蛋白質 15.6 g 脂質 13.8 g  
炭水化物 16.9 g 塩分 2.4 g

カロリー 277 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 16.9 g  
炭水化物 20.8 g 塩分 2.6 g

カロリー 191 kcal  
蛋白質 19.3 g 脂質 6.5 g  
炭水化物 14.4 g 塩分 2.5 g

**25 (日)** 鶏豆腐  
一夜漬 (大根・人参)  
フロッコリー  
油揚げの玉子とじ  
和風サラダ

**26 (月)** 鯖の生姜煮  
スナッフえんどう  
高野豆腐の味噌煮  
豚すき風煮物  
大根の梅和え

**27 (火)** ナスと鶏肉のしぎ焼  
小松菜のナムル  
カリフラワーの煮物  
さつま芋のケチャップ煮  
ベーコンのごま酢和え

**28 (水)** さわらの南蛮焼  
きくらげの甘酢和え  
竹輪の五色きんぴら  
蒸し鶏の醤油マヨネーズ  
法蓮草と油揚げの煮物

**29 (木)** チーズオムレツ  
ピーマンソテー  
菜の花のおひたし  
豚肉と野菜のトマト炒め  
マカロニサラダ

**30 (金)** 野菜コロッケ  
れんこんサラダ  
ぜんまいとミンチの煮物  
カジキの和風煮  
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 267 kcal  
蛋白質 15.8 g 脂質 16.0 g  
炭水化物 14.9 g 塩分 2.3 g

カロリー 284 kcal  
蛋白質 15.5 g 脂質 17.2 g  
炭水化物 15.6 g 塩分 2.4 g

カロリー 297 kcal  
蛋白質 14.1 g 脂質 14.0 g  
炭水化物 25.7 g 塩分 2.7 g

カロリー 238 kcal  
蛋白質 14.3 g 脂質 14.4 g  
炭水化物 14.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 259 kcal  
蛋白質 12.0 g 脂質 14.9 g  
炭水化物 18.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 280 kcal  
蛋白質 9.0 g 脂質 9.0 g  
炭水化物 27.3 g 塩分 1.6 g



# 2021年4月 夕食メニュー

HAPPY  
EASTER!



**4 (日)** 鶏の酒蒸し香味ソース  
塩枝豆  
切干と小松菜の煮物  
きのこの八宝菜  
フロッコリーのゴマ和え

**5 (月)** 白身魚の四川風ソース  
一口ナスのオランダ煮  
ミックスソテー  
竹の子と春雨のスーフ煮  
メンマの中華和え

**6 (火)** 牛丼の具  
竹輪のごま炒め  
一夜漬 (大根・人参)  
麩の野菜あんかけ  
法蓮草のおひたし

**7 (水)** サワラの磯辺焼  
人参のレモン煮  
ごま昆布  
ホイコーロー  
ポテトの和風サラダ

**1 (木)** 鮭の西京焼  
大根煮  
ひじきとごぼうのナムル  
麩と豚肉のチャンフルー  
野菜の三杯酢

**2 (金)** メンチカツ  
ピーマンソテー  
法蓮草ソテー  
野菜と昆布の煮物  
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング

**3 (土)** フリのごま醤油焼  
人参のきんぴら  
白滝の炒り煮  
れんごんの五目炒め煮  
和風サラダ

カロリー 200 kcal  
蛋白質 17.2 g 脂質 7.1 g  
炭水化物 16.2 g 塩分 1.8 g

カロリー 237 kcal  
蛋白質 9.4 g 脂質 12.8 g  
炭水化物 22.1 g 塩分 1.7 g

カロリー 289 kcal  
蛋白質 16.1 g 脂質 17.8 g  
炭水化物 15.3 g 塩分 1.9 g

**8 (木)** 田楽煮  
スナッフえんどう  
白菜と若布の煮物  
チャフケ  
インゲンとツナのマスタード和え

**9 (金)** ハーフチキンソテー  
ハムとフロッコリーのマリネ  
オニオンソテー  
白菜のスーフ煮  
さつま芋の甘露煮

**10 (土)** 牛肉とふきのしぐれ煮  
人参グラッセ  
オクラのごま和え  
野菜炒め  
レモンかぼちゃ

カロリー 287 kcal  
蛋白質 18.2 g 脂質 16.3 g  
炭水化物 14.0 g 塩分 2.8 g

カロリー 215 kcal  
蛋白質 13.3 g 脂質 10.3 g  
炭水化物 15.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 354 kcal  
蛋白質 14.9 g 脂質 21.7 g  
炭水化物 22.8 g 塩分 3.1 g

カロリー 247 kcal  
蛋白質 16.6 g 脂質 12.0 g  
炭水化物 18.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 190 kcal  
蛋白質 7.0 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 23.1 g 塩分 2.4 g

カロリー 213 kcal  
蛋白質 10.5 g 脂質 10.5 g  
炭水化物 18.7 g 塩分 1.5 g

カロリー 325 kcal  
蛋白質 10.4 g 脂質 21.0 g  
炭水化物 24.0 g 塩分 2.3 g

**11 (日)** 赤魚の甘辛ダレ  
竹の子と人参のおかか煮  
菜の花ときのこの酢味噌和え  
三井寺煮  
ハンサンスー

**12 (月)** 鶏団子のケチャップ煮  
フロッコリー  
法蓮草ソテー  
大根とツナの炒め物  
ベーコンのサラダ

**13 (火)** 白身魚の青じそ焼  
コンニャクの辛味炒め  
ごぼう巻  
豚バラと根菜の白味噌煮  
れんごんとひじきのサラダ

**14 (水)** 千辛南蛮  
ふきのきんぴら  
野菜の三杯酢  
中華うま煮  
カリフラワーのピーナッツ味噌和え

**15 (木)** クリーム煮込みハンバーグ  
アスパラ  
五色煮豆  
スパゲティイタリアン  
マリネサラダ

**16 (金)** 鯖のおろしポン酢  
人参煮  
一口ナスのオランダ煮  
豆腐としめじのとうろみ煮  
若布の塩こうじ和え

**17 (土)** ポークジンジャー  
菜の花のツナ炒め  
もずくの酢の物  
ふきと大根のスーフ煮  
スパゲティサラダ

カロリー 280 kcal  
蛋白質 16.9 g 脂質 14.9 g  
炭水化物 19.9 g 塩分 2.0 g

カロリー 253 kcal  
蛋白質 10.6 g 脂質 12.5 g  
炭水化物 25.6 g 塩分 2.7 g

カロリー 246 kcal  
蛋白質 15.6 g 脂質 13.6 g  
炭水化物 14.4 g 塩分 2.3 g

カロリー 346 kcal  
蛋白質 15.1 g 脂質 19.4 g  
炭水化物 28.0 g 塩分 3.3 g

カロリー 349 kcal  
蛋白質 13.0 g 脂質 19.6 g  
炭水化物 27.9 g 塩分 2.2 g

カロリー 248 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 15.5 g  
炭水化物 13.4 g 塩分 3.1 g

カロリー 299 kcal  
蛋白質 14.7 g 脂質 16.6 g  
炭水化物 21.8 g 塩分 2.7 g

**18 (日)** ホッケの幽庵焼  
さつま芋の土佐煮  
法蓮草と豆腐の玉子とし  
蕪のそぼろ煮  
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

**19 (月)** 中華丼の具  
コンニャクとごぼうのきんぴら  
一夜漬 (白菜・小松菜)  
里芋のかに風あんかけ  
なすの中華南蛮漬

**20 (火)** 鶏のごまだし煮  
さつま芋と切昆布の煮物  
スナッフえんどう  
白菜とミンチの中華炒め  
ゴボウのピリ辛サラダ

**21 (水)** あぶらかれい味噌煮  
きんぴられんごん  
金時豆煮  
豚肉とじゃが芋のキムチ炒め  
蒸し野菜の塩こうじ和え

**22 (木)** 照焼チキン  
ミックスソテー  
青じそパスタ  
しめじの中華玉子とし  
キャベツの白だし和え

**23 (金)** 赤魚のごま焼  
ミニ豆腐サンド  
スイートおさつ  
鶏肉と野菜の中華炒め  
春菊のおかか和え

**24 (土)** えびカツ  
切干大根のカレーきんぴら  
コールスローサラダ  
菜の花とベーコンのパスタ  
フロッコリーのサラダ

カロリー 209 kcal  
蛋白質 14.0 g 脂質 8.5 g  
炭水化物 16.4 g 塩分 1.4 g

カロリー 193 kcal  
蛋白質 8.9 g 脂質 8.1 g  
炭水化物 19.8 g 塩分 2.5 g

カロリー 332 kcal  
蛋白質 17.2 g 脂質 21.5 g  
炭水化物 16.8 g 塩分 2.4 g

カロリー 236 kcal  
蛋白質 20.4 g 脂質 6.1 g  
炭水化物 24.5 g 塩分 2.2 g

カロリー 274 kcal  
蛋白質 12.9 g 脂質 14.5 g  
炭水化物 23.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 199 kcal  
蛋白質 16.2 g 脂質 7.1 g  
炭水化物 18.7 g 塩分 1.8 g

カロリー 257 kcal  
蛋白質 10.4 g 脂質 11.9 g  
炭水化物 27.6 g 塩分 1.6 g

**25 (日)** 白身魚のガーリックオイル焼  
人参グラッセ  
法蓮草ソテー  
高野豆腐と牛肉の煮込み  
かぼちゃのオリーフサラダ

**26 (月)** ロールキャベツの白味噌仕立て  
焼きそば  
ふきと人参の甘露煮  
鶏肉ピーマン炒め  
青菜と玉子のマヨネーズ和え

**27 (火)** アジのみりん焼  
キャベツの土佐煮  
メンマのごま炒め  
麩とえのきのさつ煮  
ポテトサラダ

**28 (水)** 焼肉塩炒め  
アスパラ  
こんにゃくの辛味炒め  
豆腐の柚子あんかけ  
フロッコリーのゴマ和え

**29 (木)** フリのごま焼  
煮生酢  
五色煮豆  
ひき肉と里芋の味噌煮  
キャベツの塩昆布和え

**30 (金)** 鶏の幽庵焼  
ナスの油炒め  
白菜と若布の煮物  
炒り豆腐  
なめこおろし

カロリー 232 kcal  
蛋白質 14.8 g 脂質 12.4 g  
炭水化物 14.9 g 塩分 1.8 g

カロリー 233 kcal  
蛋白質 10.4 g 脂質 11.9 g  
炭水化物 20.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 222 kcal  
蛋白質 14.5 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 18.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 298 kcal  
蛋白質 15.9 g 脂質 18.3 g  
炭水化物 15.7 g 塩分 2.1 g

カロリー 254 kcal  
蛋白質 16.8 g 脂質 12.4 g  
炭水化物 18.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 265 kcal  
蛋白質 15.5 g 脂質 13.9 g  
炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g

