

WELCOME



## 2022年4月朝食メニュー

**3(日)** チーズオムレツ  
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

**4(月)** 鶏ごぼう  
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

**5(火)** 納豆  
ふきと人参の甘露煮  
若竹煮  
豚バラとじゃが芋の山椒炒め  
菜の花のきのこの和え物

**6(水)** がんもと白菜の煮物  
小松菜のナムル  
れんこんの土佐煮  
蕪ののろろ煮  
レモンかぼちゃ

**7(木)** 温泉玉子  
竹輪と菜の花の煮物  
大豆と人参の煮物  
大根と豚肉の甘辛煮  
ごぼうのごま酢和え

**1(金)** 納豆  
なめこおろし  
メンマのおかか煮  
菜の花と牛肉の煮物  
マカロニマリネサラダ

**2(土)** 肉団子と白菜の煮物  
切干大根煮  
キャベツの塩昆布和え  
赤玉南瓜の揚げ煮  
なすの中華風南蛮漬け

カロリー 233 kcal  
蛋白質 11.3 g 脂質 14.2 g  
炭水化物 15.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 168 kcal  
蛋白質 6.6 g 脂質 7.5 g  
炭水化物 17.7 g 塩分 1.8 g

**8(金)** 納豆  
フロッコリーの煮物  
ハムと春雨のサラダ  
牛肉の芋煮  
キャベツのピーナッツ和え

**9(土)** 豚肉としめじの生姜バター風味  
油揚げと菜の花の煮物  
れんこんとさつまいもの煮物  
揚げナスの肉味噌からめ  
白菜の辛子柚子和え

カロリー 189 kcal  
蛋白質 7.8 g 脂質 10.2 g  
炭水化物 16.8 g 塩分 1.8 g

カロリー 232 kcal  
蛋白質 11.5 g 脂質 10.3 g  
炭水化物 24.6 g 塩分 2.1 g

カロリー 170 kcal  
蛋白質 9.2 g 脂質 8.6 g  
炭水化物 15.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 200 kcal  
蛋白質 7.2 g 脂質 9.1 g  
炭水化物 23.1 g 塩分 2.3 g

カロリー 223 kcal  
蛋白質 11.7 g 脂質 12.4 g  
炭水化物 14.5 g 塩分 1.6 g

カロリー 189 kcal  
蛋白質 9.4 g 脂質 9.7 g  
炭水化物 17.3 g 塩分 1.1 g

カロリー 235 kcal  
蛋白質 10.7 g 脂質 12.9 g  
炭水化物 17.4 g 塩分 2.6 g

**10(日)** クラムチャウダー  
カリフラワーとウインナーのカレー炒め  
スナッフえんどう  
スパマト炒め  
キャベツの白ドレ和え

**11(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

**12(火)** 納豆  
ぜんまい煮  
さつまいものレモン煮  
じぶ風煮物  
若芽とパインの酢の物

**13(水)** 白菜と厚揚げの中華ごぼう煮  
野菜の三杯酢  
なめこと若芽のさっと煮  
中華うま煮  
じゃが芋の中華風サラダ

**14(木)** 温泉玉子  
大根と椎茸の煮物  
チンゲン菜ソテー  
豚肉と里芋のごま煮  
春雨のサラダ

**15(金)** 納豆  
ごぼうのめかぶ和え  
はんぺん煮  
牛肉の甘酢炒め  
ハムの和風サラダ

**16(土)** 鶏肉ピーマン炒め  
昆布と大豆の煮物  
きんぴられんこん  
ツナの玉子とじ  
春菊のごまポン酢和え

カロリー 258 kcal  
蛋白質 7.8 g 脂質 13.1 g  
炭水化物 27.4 g 塩分 1.8 g

カロリー 220 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 23.5 g 塩分 2.0 g

カロリー 140 kcal  
蛋白質 7.2 g 脂質 3.8 g  
炭水化物 20.0 g 塩分 1.3 g

カロリー 157 kcal  
蛋白質 7.9 g 脂質 5.6 g  
炭水化物 18.7 g 塩分 2.0 g

カロリー 206 kcal  
蛋白質 9.6 g 脂質 11.7 g  
炭水化物 14.5 g 塩分 1.6 g

カロリー 229 kcal  
蛋白質 10.3 g 脂質 13.2 g  
炭水化物 16.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 239 kcal  
蛋白質 14.1 g 脂質 11.9 g  
炭水化物 21.0 g 塩分 2.0 g

**17(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  
大根の梅和え

**18(月)** 鶏肉とじゃが芋の揚煮  
キャベツの塩昆布和え  
人参しりしり  
法蓮草と油揚げの煮物  
おくらのとろろ和え

**19(火)** 納豆  
大根の甘酢漬け  
ねぎ味噌炒め  
竹輪と玉ねぎの卵とじ  
和風スパゲティ

**20(水)** キャベツと豚肉のカキソース炒め  
白滝とチンゲン菜の煮物  
きのこの佃煮  
五目巾着煮  
若芽の酢の物

**21(木)** 鶏肉と厚揚げの煮物  
カリフラワーの甘酢漬け  
ひじきと挽肉の炒め煮  
五色煮  
さっぱりポテトサラダ

**22(金)** 納豆  
コールスローサラダ  
一夜漬(白菜昆布)  
牛肉ときのこの甘辛炒め  
大根と青菜の柚子和え

**23(土)** 炒り豆腐  
ナスの油炒め  
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 154 kcal  
蛋白質 6.3 g 脂質 5.8 g  
炭水化物 20.3 g 塩分 2.3 g

カロリー 204 kcal  
蛋白質 11.4 g 脂質 9.2 g  
炭水化物 21.0 g 塩分 1.8 g

カロリー 162 kcal  
蛋白質 9.0 g 脂質 6.2 g  
炭水化物 18.5 g 塩分 1.4 g

カロリー 214 kcal  
蛋白質 8.5 g 脂質 12.2 g  
炭水化物 17.7 g 塩分 2.0 g

カロリー 255 kcal  
蛋白質 12.1 g 脂質 13.9 g  
炭水化物 20.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 162 kcal  
蛋白質 8.2 g 脂質 8.9 g  
炭水化物 13.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 192 kcal  
蛋白質 11.8 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 18.4 g 塩分 2.1 g

**24(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  
キャベツのピーナッツ和え

**25(月)** 筑前煮  
塩枝豆  
菜の花と竹輪の辛子和え  
コーンと挽肉の炒め物  
春雨の酢の物

**26(火)** 納豆  
切干とインゲンの煮物  
切昆布煮  
豚肉と厚揚げの煮物  
バンバンジーサラダ

**27(水)** がんもどきの含め煮  
春雨の中華和え  
昆布の佃煮  
じゃが芋と人参のカレー炒め  
青菜のおろし和え

**28(木)** さつまいもと豚肉の揚煮  
竹の子と人参のおかか煮  
白菜の煮びたし  
大根とツナの炒め物  
ごぼうのめかぶ和え

**29(金)** 納豆  
ひとくちがんも煮  
ソーセージのマッシュサラダ  
カジキの和風煮  
根菜の柚子マリネ

**30(土)** 大根と鶏肉のバター醤油  
花魁煮  
野菜笹かまぼこ  
白菜のスーフ煮  
もずくの酢の物

カロリー 212 kcal  
蛋白質 6.9 g 脂質 13.6 g  
炭水化物 16.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 239 kcal  
蛋白質 15.5 g 脂質 9.4 g  
炭水化物 23.4 g 塩分 2.4 g

カロリー 162 kcal  
蛋白質 10.8 g 脂質 7.8 g  
炭水化物 14.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 169 kcal  
蛋白質 6.7 g 脂質 5.4 g  
炭水化物 25.0 g 塩分 2.3 g

カロリー 196 kcal  
蛋白質 9.6 g 脂質 6.5 g  
炭水化物 24.9 g 塩分 2.0 g

カロリー 206 kcal  
蛋白質 10.9 g 脂質 10.8 g  
炭水化物 16.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 143 kcal  
蛋白質 8.3 g 脂質 6.5 g  
炭水化物 12.9 g 塩分 1.8 g



# 2022年4月昼食メニュー



お花見

**3 (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

**4 (月)** ホイコーロー  
なすのトロトロ生姜煮  
一夜漬(大根人参)  
菜の花とベーコンのパスタ  
メンマの中華和え

**5 (火)** 野菜コロッケ  
ミックスソテー  
きくらげの甘酢和え  
大根と鶏肉のバター醤油  
フロッコリーのサラダ

**6 (水)** 照焼千辛  
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  
春雨の酢の物

**7 (木)** サワラの磯辺焼  
チキンアラビアータ  
オニオンソテー  
ベーコンポテト  
菜の花の粒マスタード和え

**1 (金)** えびのケチャップ炒め  
白花豆煮  
人参しりしり  
豚すき風煮物  
オクラとそぼろのピーナツ味噌和え

**2 (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 214 kcal  
蛋白質 13.6 g 脂質 6.5 g  
炭水化物 26.7 g 塩分 2.6 g

カロリー 282 kcal  
蛋白質 10.8 g 脂質 16.1 g  
炭水化物 22.7 g 塩分 2.5 g

**8 (金)** 焼肉塩炒め  
鶏ミンチと小松菜の煮物  
白菜と若布の煮物  
五目豆腐煮  
大根とカニカマの柚子胡椒マヨ

**9 (土)** カジキのトマト炒め  
きくらげとこんにゃくの佃煮  
フレンチマカロニ  
豚肉の柳川煮  
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 226 kcal  
蛋白質 8.3 g 脂質 10.1 g  
炭水化物 26.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 329 kcal  
蛋白質 11.5 g 脂質 19.9 g  
炭水化物 23.3 g 塩分 2.7 g

カロリー 256 kcal  
蛋白質 8.0 g 脂質 14.2 g  
炭水化物 26.5 g 塩分 1.3 g

カロリー 257 kcal  
蛋白質 13.1 g 脂質 13.2 g  
炭水化物 19.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 231 kcal  
蛋白質 15.3 g 脂質 10.6 g  
炭水化物 18.3 g 塩分 1.9 g

カロリー 342 kcal  
蛋白質 16.2 g 脂質 22.6 g  
炭水化物 17.0 g 塩分 2.4 g

カロリー 296 kcal  
蛋白質 15.8 g 脂質 13.8 g  
炭水化物 27.3 g 塩分 2.6 g

**10 (日)** 花野菜と鶏肉のバジル炒め  
竹輪の辛子炒め  
塩枝豆  
油揚げの玉子とし  
ひじきとごぼうのナムル

**11 (月)** ハムカツ  
四色なます  
きのこソテー  
ベーコンと野菜のソテー  
鶏肉とオクラの中華風

**12 (火)** 豚ロースの生姜焼  
こんにゃくの中華和え  
ごぼう巻  
揚ナスの煮物  
野菜のおひたし

**13 (水)** ミックスカレー  
キャベツソテー  
インゲンと人参のグラッセ  
ミートインオムレツ  
法蓮草とツナのトマトマリネ

**14 (木)** フリの塩焼  
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

**15 (金)** サーモンフライ  
人参煮  
菜の花のおひたし  
豆腐としめじののりみ煮  
若布の塩こうじ和え

**16 (土)** 豚肉のおろし煮  
カリフラワーのピクルス  
キャベツの土佐煮  
ひき肉と里芋の味噌煮  
青菜のわさび和え

カロリー 282 kcal  
蛋白質 15.7 g 脂質 17.2 g  
炭水化物 16.7 g 塩分 2.3 g

カロリー 260 kcal  
蛋白質 12.0 g 脂質 11.4 g  
炭水化物 27.4 g 塩分 2.0 g

カロリー 284 kcal  
蛋白質 16.6 g 脂質 14.7 g  
炭水化物 18.4 g 塩分 2.7 g

カロリー 277 kcal  
蛋白質 11.9 g 脂質 14.6 g  
炭水化物 25.0 g 塩分 2.6 g

カロリー 222 kcal  
蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g  
炭水化物 10.5 g 塩分 2.2 g

カロリー 252 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 15.8 g  
炭水化物 19.0 g 塩分 1.6 g

カロリー 313 kcal  
蛋白質 12.5 g 脂質 20.9 g  
炭水化物 17.6 g 塩分 2.2 g

**17 (日)** 鶏肉のレモン風味焼  
ジャガ芋ソテー  
若竹煮  
白菜と麩の玉子とし  
なすの中華風南蛮漬汁

**18 (月)** アジのみりん焼  
ピーマンのおかか和え  
大豆と椎茸の煮物  
野菜のチリソース煮  
蓮根と春菊のごま和え

**19 (火)** ポークチャップ  
インゲンとツナのマスタード和え  
一夜漬(白菜小松菜)  
野菜炒め  
人参と春雨のサラダ

**20 (水)** 野菜たっぷりハンバーグ(ネミグラスソース)  
ぜんまいとコンニャクの炒め煮  
人参のレモン煮  
豆腐の五目煮  
春菊のおひたし

**21 (木)** サワラのごま醤油焼  
一口ナスのオランダ煮  
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

**22 (金)** えびかつ  
ミックスソテー  
チンゲン菜ソテー  
焼きそば  
フロッコリーのサラダ

**23 (土)** 赤魚のカレー焼  
法蓮草と薩摩芋の和風味  
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 197 kcal  
蛋白質 11.7 g 脂質 10.1 g  
炭水化物 12.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 217 kcal  
蛋白質 15.2 g 脂質 6.8 g  
炭水化物 24.5 g 塩分 1.9 g

カロリー 282 kcal  
蛋白質 12.3 g 脂質 14.0 g  
炭水化物 26.9 g 塩分 2.5 g

カロリー 184 kcal  
蛋白質 9.3 g 脂質 7.6 g  
炭水化物 20.2 g 塩分 2.0 g

カロリー 246 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 14.9 g  
炭水化物 13.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 242 kcal  
蛋白質 10.4 g 脂質 9.0 g  
炭水化物 28.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 188 kcal  
蛋白質 14.5 g 脂質 7.4 g  
炭水化物 16.9 g 塩分 2.2 g

**24 (日)** ハニーマスタードチキン  
一夜漬(大根人参)  
フロッコリー  
油揚げの玉子とし  
和風サラダ

**25 (月)** カレイの甘酢野菜あんかけ  
スナッフえんどう  
高野豆腐の味噌煮  
ゴロゴロ野菜の塩炒め  
大根と若芽の梅おほか

**26 (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  
蒸しシュウマイ  
キャベツとベーコンの和え物

**27 (水)** 白身魚の生姜煮  
きくらげの甘酢和え  
五色煮豆  
大根とひじきのうま煮  
法蓮草のごま和え

**28 (木)** ささみ大葉フライ  
れんこんサラダ  
ぜんまいとミンチの煮物  
えびのスーフ炒め  
蒸し野菜の塩こうじ和え

**29 (金)** オムレツイタリアンソース  
ピーマンソテー  
カリフラワーのピクルス  
豚肉ときこのペペロンチーノ  
南瓜サラダ

**30 (土)** クリーム煮込みハンバーグ  
菜の花のツナ炒め  
人参のきんぴら  
野菜のバジルチーズ焼き  
マカロニサラダ

カロリー 230 kcal  
蛋白質 13.3 g 脂質 12.9 g  
炭水化物 15.1 g 塩分 2.0 g

カロリー 249 kcal  
蛋白質 15.6 g 脂質 12.1 g  
炭水化物 19.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 330 kcal  
蛋白質 14.4 g 脂質 18.2 g  
炭水化物 22.3 g 塩分 2.4 g

カロリー 186 kcal  
蛋白質 17.8 g 脂質 5.2 g  
炭水化物 17.9 g 塩分 1.9 g

カロリー 243 kcal  
蛋白質 13.1 g 脂質 10.6 g  
炭水化物 24.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 310 kcal  
蛋白質 11.8 g 脂質 20.8 g  
炭水化物 19.8 g 塩分 2.1 g

カロリー 321 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 18.0 g  
炭水化物 27.0 g 塩分 1.9 g



HAPPY EASTER!



# 2022年4月夕食メニュー

**3 (日)** ホッケの照焼  
人参のきんぴら  
小松菜の柚子和え  
れんごんの五目炒め煮  
和風サラダ

**4 (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  
和風ポトフ  
コールスローサラダ

**5 (火)** 牛丼の具  
竹輪のごま炒め  
キャベツとインゲンのソテー  
麩の野菜あんかけ  
法蓮草のおひたし

**6 (水)** 鯖のレモンペッパー焼  
人参グラッセ  
ごま昆布  
マカロニと白菜のツナクリーム煮  
ポテトサラダ

**7 (木)** 八宝菜  
高野豆腐煮  
若芽としらすのおひたし  
さつま揚げの味噌炒め  
青菜のおかかマヨネーズ和え

**1 (金)** ヒレカツ  
一夜漬(白菜人参)  
スナッフえんどう  
野菜と昆布の煮物  
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え

**2 (土)** 鶏肉の韓国風炒め  
塩枝豆  
白滝とチンゲン菜の煮物  
ジャガイモのどぼろ煮  
フロッコリーのゴマ和え

カロリー 302 kcal  
蛋白質 10.0 g 脂質 19.4 g  
炭水化物 23.7 g 塩分 1.8 g

カロリー 298 kcal  
蛋白質 18.5 g 脂質 14.8 g  
炭水化物 21.7 g 塩分 2.4 g

**8 (金)** 鶏のごまタレ煮  
さつま芋の甘露煮  
チンゲン菜とピーマンのソテー  
ふきと大根のスーフ煮  
もずくの酢の物

**9 (土)** 揚げ豆腐の挽肉あん  
人参のレモン煮  
大豆煮  
鶏肉と野菜の中華炒め  
南瓜サラダ

カロリー 211 kcal  
蛋白質 15.0 g 脂質 9.8 g  
炭水化物 16.2 g 塩分 2.3 g

カロリー 206 kcal  
蛋白質 5.8 g 脂質 12.4 g  
炭水化物 18.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 359 kcal  
蛋白質 15.2 g 脂質 22.2 g  
炭水化物 22.9 g 塩分 3.1 g

カロリー 365 kcal  
蛋白質 12.9 g 脂質 26.2 g  
炭水化物 19.0 g 塩分 2.4 g

カロリー 258 kcal  
蛋白質 13.7 g 脂質 15.2 g  
炭水化物 16.6 g 塩分 2.7 g

カロリー 294 kcal  
蛋白質 15.1 g 脂質 17.9 g  
炭水化物 16.5 g 塩分 1.7 g

カロリー 318 kcal  
蛋白質 18.3 g 脂質 17.4 g  
炭水化物 23.6 g 塩分 2.0 g

**10 (日)** 豚ヒレ肉の酢豚  
竹の子と人参のおかか煮  
切干と法蓮草のおひたし  
三井寺煮  
ハンサンズー

**11 (月)** 鶏団子のケチャップ煮  
ふきのかつお煮  
法蓮草ソテー  
大根とツナの炒め物  
カボチャとレンコンのサラダ

**12 (火)** 白身魚の青じそ焼  
菜の花と錦糸玉子のおひたし  
うま塩キャベツ  
豆腐のかに風あんかけ  
切干と人参のハリハリ

**13 (水)** チキン南蛮  
ふきの含め煮  
大根煮  
白菜と油揚げの味噌煮  
キャベツサラダ

**14 (木)** オニオンソースハンバーグ  
アスパラ  
五色煮豆  
スッキーニのトマト炒め  
春菊のおかか和え

**15 (金)** ハーフチキンソテー  
ミックソテー  
スパソテー  
白菜のスーフ煮  
フロッコリーのカーナマヨネーズ

**16 (土)** すき焼  
玉子煮  
コンニャクの辛味炒め  
豚肉とキャベツのごま風味炒め  
明太ポテトサラダ

カロリー 252 kcal  
蛋白質 12.7 g 脂質 10.5 g  
炭水化物 26.1 g 塩分 2.8 g

カロリー 237 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 10.9 g  
炭水化物 26.4 g 塩分 2.8 g

カロリー 137 kcal  
蛋白質 13.1 g 脂質 4.3 g  
炭水化物 10.9 g 塩分 1.8 g

カロリー 340 kcal  
蛋白質 14.5 g 脂質 20.0 g  
炭水化物 26.9 g 塩分 3.3 g

カロリー 183 kcal  
蛋白質 11.5 g 脂質 5.3 g  
炭水化物 20.4 g 塩分 2.1 g

カロリー 224 kcal  
蛋白質 12.5 g 脂質 12.1 g  
炭水化物 15.7 g 塩分 1.4 g

カロリー 320 kcal  
蛋白質 13.0 g 脂質 21.2 g  
炭水化物 18.6 g 塩分 2.3 g

**17 (日)** ホッケの幽庵焼  
さつま芋の土佐煮  
青菜と高野豆腐の煮物  
蕪のどぼろ煮  
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

**18 (月)** 肉カボチャ  
コンニャクとどぼろのきんぴら  
法蓮草とハムのマリネ  
白身魚のしんじょう  
白菜の生姜和え

**19 (火)** 中華丼  
切昆布と竹の子の煮物  
スナッフえんどう  
里芋のかに風あんかけ  
ゴボウのピリ辛サラダ

**20 (水)** 白身魚の味噌煮  
大根の千切り煮  
ピーマンソテー  
鶏じゃが煮  
ベーコンのごま酢和え

**21 (木)** 肉団子の柚子風味野菜あん  
きんぴら  
四色煮豆  
根菜のごま酢炒め  
菜の花と錦糸玉子のおひたし

**22 (金)** 鶏のちゃんちゃん焼  
高野豆腐煮  
オクラのさっぱりオリーブ  
里芋のおろし煮  
小松菜の辛子和え

**23 (土)** カルビ丼の具  
きくらげとこんにゃくの佃煮  
インゲンと人参のグラッセ  
ツナあっさり煮  
たたきごぼう

カロリー 205 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 8.0 g  
炭水化物 17.1 g 塩分 1.3 g

カロリー 285 kcal  
蛋白質 9.1 g 脂質 12.7 g  
炭水化物 33.6 g 塩分 2.8 g

カロリー 215 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 10.2 g  
炭水化物 22.2 g 塩分 2.5 g

カロリー 185 kcal  
蛋白質 16.6 g 脂質 4.9 g  
炭水化物 18.9 g 塩分 2.1 g

カロリー 241 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 7.0 g  
炭水化物 35.4 g 塩分 2.5 g

カロリー 208 kcal  
蛋白質 13.5 g 脂質 8.1 g  
炭水化物 21.1 g 塩分 2.6 g

カロリー 283 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 15.5 g  
炭水化物 27.0 g 塩分 2.9 g

**24 (日)** えび団子の炊き合せ  
人参グラッセ  
法蓮草ソテー  
鶏大豆  
パスタのサラダ

**25 (月)** 牛肉とキャベツの炒め物  
さつま芋のケチャップ煮  
ふきと人参の甘露煮  
豆腐の柚子あんかけ  
オクラとツナの胡麻マヨネーズ

**26 (火)** ポークジンジャー  
一夜漬(白菜人参)  
メンマのごま炒め  
麩とえのきのさつと煮  
ポテトサラダ

**27 (水)** ロールキャベツの白味噌仕立て  
アスパラ  
コンニャクの辛味炒め  
鶏肉ピーマン炒め  
ハムとフロッコリーのマリネ

**28 (木)** さわらの南蛮焼  
マカロニの明太マヨ和え  
なすのトロトロ生姜煮  
ひき肉と里芋の味噌煮  
菜の花と人参の白和え

**29 (金)** 麻婆豆腐  
竹輪の五色きんぴら  
白菜と若布の煮物  
チャフチェ  
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング

**30 (土)** ホッケの磯辺焼  
オクラのごま和え  
メンマのおかか煮  
キャベツと豚肉の味噌炒め  
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 295 kcal  
蛋白質 14.4 g 脂質 15.9 g  
炭水化物 23.4 g 塩分 2.2 g

カロリー 379 kcal  
蛋白質 14.3 g 脂質 25.1 g  
炭水化物 21.4 g 塩分 2.4 g

カロリー 301 kcal  
蛋白質 14.3 g 脂質 16.5 g  
炭水化物 23.8 g 塩分 2.8 g

カロリー 178 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 18.5 g 塩分 1.9 g

カロリー 223 kcal  
蛋白質 14.0 g 脂質 8.8 g  
炭水化物 19.1 g 塩分 2.0 g

カロリー 303 kcal  
蛋白質 12.7 g 脂質 17.7 g  
炭水化物 22.4 g 塩分 2.5 g

カロリー 223 kcal  
蛋白質 15.8 g 脂質 11.4 g  
炭水化物 13.9 g 塩分 2.3 g

