



# 2022年7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  
金時豆煮  
ピーマンのおかか和え  
里芋と白菜の味噌煮  
蒸し野菜の塩こうじ和え

**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  
ごま昆布  
れんこんと人参の土佐煮  
蕪のとうとう煮  
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)** 豚肉としめじの生巻バター風味  
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 219 kcal  
蛋白質 10.5 g 脂質 6.8 g  
炭水化物 29.1 g 塩分 1.8 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 206 kcal  
蛋白質 7.1 g 脂質 8.8 g  
炭水化物 26.0 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 190 kcal  
蛋白質 9.4 g 脂質 9.7 g  
炭水化物 17.5 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)** 野菜とハムの卵炒め  
ツナじゃがバター  
スナッフえんどう  
スパトマト炒め  
キャベツの白だし和え

**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  
れんこんと人参の甘露煮  
なめこど若芽のさっと煮  
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  
千ゲン菜ソテー  
豚肉と里芋のごま煮  
春雨のサラダ

**15 (金)** 納豆  
ぜんまいとミンチの煮物  
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 254 kcal  
蛋白質 6.7 g 脂質 13.5 g  
炭水化物 27.6 g 塩分 2.0 g

**17 (日)** 牛肉とじゃが芋のマスタード炒め  
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  
キャロットラペ

カロリー 219 kcal  
蛋白質 9.8 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 23.1 g 塩分 1.8 g

**18 (月)** 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮  
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  
オクラのボン酢ジュレ和え

カロリー 141 kcal  
蛋白質 7.2 g 脂質 3.8 g  
炭水化物 20.4 g 塩分 1.3 g

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

カロリー 165 kcal  
蛋白質 8.0 g 脂質 5.6 g  
炭水化物 20.4 g 塩分 2.0 g

**20 (水)** キャベツと豚肉のカキソース炒め  
白滝と千ゲン菜の煮物  
きのこの佃煮  
五目巾着煮  
若芽の酢の物

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

**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

カロリー 229 kcal  
蛋白質 10.8 g 脂質 13.0 g  
炭水化物 15.8 g 塩分 1.8 g

**22 (金)** 納豆  
れんこんの土佐煮  
一夜漬(白菜昆布)  
牛肉ときこのこの甘酢炒め  
大根と青菜の柚子和え

カロリー 250 kcal  
蛋白質 14.2 g 脂質 13.3 g  
炭水化物 20.5 g 塩分 2.2 g

**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 302 kcal  
蛋白質 9.9 g 脂質 16.0 g  
炭水化物 29.0 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  
千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

カロリー 193 kcal  
蛋白質 10.9 g 脂質 8.6 g  
炭水化物 19.2 g 塩分 1.8 g

**25 (月)** 筑前煮  
塩枝豆  
大根と小松菜の煮物  
コーンと挽肉の炒め物  
春雨の酢の物

カロリー 160 kcal  
蛋白質 8.9 g 脂質 6.2 g  
炭水化物 18.1 g 塩分 1.4 g

**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

カロリー 214 kcal  
蛋白質 8.5 g 脂質 12.2 g  
炭水化物 18.1 g 塩分 2.0 g

**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  
法蓮草のおひたし

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

**28 (木)** さつまいもと豚肉の揚げ煮  
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  
ごぼうのごま酢和え

カロリー 162 kcal  
蛋白質 8.2 g 脂質 7.7 g  
炭水化物 15.8 g 塩分 2.1 g

**29 (金)** 納豆  
ひとくちがんも煮  
椎茸昆布  
カジキの和風煮  
根菜の柚子マリネ

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

**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  
人参と若芽の酢の物

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

**31 (日)** じゃが芋デミグラスソース  
塩枝豆  
法蓮草ソテー  
スパゲティイタリアン  
フロッコリーのサラダ

カロリー 241 kcal  
蛋白質 15.0 g 脂質 9.8 g  
炭水化物 23.7 g 塩分 2.3 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 171 kcal  
蛋白質 7.6 g 脂質 5.4 g  
炭水化物 24.6 g 塩分 2.4 g

カロリー 201 kcal  
蛋白質 9.0 g 脂質 6.8 g  
炭水化物 26.1 g 塩分 2.0 g

カロリー 172 kcal  
蛋白質 10.9 g 脂質 6.9 g  
炭水化物 18.3 g 塩分 1.9 g

カロリー 142 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 6.6 g  
炭水化物 12.7 g 塩分 1.9 g

カロリー 265 kcal  
蛋白質 10.3 g 脂質 11.7 g  
炭水化物 30.2 g 塩分 1.9 g





# 2022年7月昼食メニュー

**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  
豚肉と大根のごま煮  
法蓮草とハムのマリネ

カロリー 239 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 11.9 g  
炭水化物 24.7 g 塩分 2.1 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  
油揚げの玉子とじ  
ひじきとごぼうのナムル

カロリー 264 kcal  
蛋白質 15.5 g 脂質 15.6 g  
炭水化物 16.4 g 塩分 2.4 g

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

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

**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  
油揚げの玉子とじ  
和風サラダ

カロリー 194 kcal  
蛋白質 13.0 g 脂質 13.5 g  
炭水化物 13.5 g 塩分 2.1 g

**31 (日)** 赤魚の醤油バター焼き  
油揚げと菜の花の煮物  
人参煮  
里芋のかに風あんかけ  
ハムの和風サラダ

カロリー 186 kcal  
蛋白質 15.2 g 脂質 7.8 g  
炭水化物 12.0 g 塩分 2.3 g

**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)  
イカと白菜の中華煮  
若芽のごま酢和え

カロリー 285 kcal  
蛋白質 11.8 g 脂質 18.3 g  
炭水化物 15.5 g 塩分 2.5 g

**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

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

**18 (月)** ます白樺焼  
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  
カリフラワーのピーナッツ味噌和え

カロリー 226 kcal  
蛋白質 17.9 g 脂質 9.0 g  
炭水化物 18.3 g 塩分 1.5 g

**25 (月)** カレイの塩焼  
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

カロリー 161 kcal  
蛋白質 17.2 g 脂質 5.5 g  
炭水化物 11.3 g 塩分 2.1 g

**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  
フロッコリーのマリネ

カロリー 274 kcal  
蛋白質 8.0 g 脂質 16.0 g  
炭水化物 26.9 g 塩分 1.4 g

**12 (火)** 豚肉と夏野菜の炒め物  
三色炒め煮  
ごぼう巻  
揚ナスの煮物  
野菜のおひたし

カロリー 306 kcal  
蛋白質 19.3 g 脂質 14.7 g  
炭水化物 22.5 g 塩分 2.7 g

**19 (火)** ボークチャップ  
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

カロリー 282 kcal  
蛋白質 12.3 g 脂質 14.0 g  
炭水化物 27.1 g 塩分 2.4 g

**26 (火)** チキンピカタ  
インゲンソテー  
カリフラワーの煮物  
ナスの挽肉炒め  
キャベツとベーコンの和え物

カロリー 298 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 18.6 g  
炭水化物 16.3 g 塩分 2.1 g

**6 (水)** あぶらかれいみぞれ煮  
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  
法蓮草のおひたし

カロリー 200 kcal  
蛋白質 20.0 g 脂質 7.0 g  
炭水化物 14.1 g 塩分 2.3 g

**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

カロリー 276 kcal  
蛋白質 11.9 g 脂質 14.6 g  
炭水化物 25.0 g 塩分 2.4 g

**20 (水)** 和風おろしハンバーグ  
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

カロリー 163 kcal  
蛋白質 9.3 g 脂質 5.1 g  
炭水化物 18.0 g 塩分 2.2 g

**27 (水)** 白身魚の生姜煮  
ぜんまい煮  
五色煮豆  
大根とひじきのうま煮  
オクラとめかぶの三杯酢

カロリー 165 kcal  
蛋白質 16.5 g 脂質 4.0 g  
炭水化物 15.9 g 塩分 2.0 g

**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  
夏野菜の和え物

カロリー 220 kcal  
蛋白質 14.1 g 脂質 9.2 g  
炭水化物 19.5 g 塩分 1.8 g

**14 (木)** サワラの味噌煮  
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

カロリー 213 kcal  
蛋白質 16.7 g 脂質 9.0 g  
炭水化物 16.1 g 塩分 2.8 g

**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じ  
キャベツの白だし和え

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

**28 (木)** 鶏もも竜田揚げ  
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

カロリー 270 kcal  
蛋白質 14.4 g 脂質 13.4 g  
炭水化物 24.0 g 塩分 2.0 g

**1 (金)** さば梅煮  
白花豆煮  
人参しりしり  
豚すき風煮物  
オクラととぼろのピーナッツ味噌和え

カロリー 318 kcal  
蛋白質 17.2 g 脂質 18.1 g  
炭水化物 20.2 g 塩分 2.0 g

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

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

**15 (金)** キャベツメンチ  
人参煮  
菜の花のおひたし  
豆腐としめじのとうろみ煮  
若布の塩こうじ和え

カロリー 232 kcal  
蛋白質 7.4 g 脂質 12.2 g  
炭水化物 23.7 g 塩分 1.7 g

**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

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

**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  
豚肉ときのこのペペロンチーノ  
南瓜サラダ

カロリー 309 kcal  
蛋白質 11.7 g 脂質 20.7 g  
炭水化物 19.5 g 塩分 2.1 g

**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  
若芽の酢味噌和え

カロリー 294 kcal  
蛋白質 10.9 g 脂質 16.2 g  
炭水化物 26.0 g 塩分 2.5 g

**9 (土)** カジキのトマト炒め  
きくらげとこんにゃくの佃煮  
切干と小松菜の煮物  
豚肉の柳川煮  
キャベツと若芽のマヨネーズ和え

カロリー 259 kcal  
蛋白質 15.4 g 脂質 11.6 g  
炭水化物 23.8 g 塩分 2.5 g

**16 (土)** 牛肉と根菜の煮物  
カリフラワーのピクルス  
キャベツの土佐煮  
春雨の五目炒め  
青菜のわさび和え

カロリー 248 kcal  
蛋白質 9.4 g 脂質 12.2 g  
炭水化物 25.8 g 塩分 2.3 g

**23 (土)** カルビ丼の具  
さつま芋と小松菜の煮物  
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 300 kcal  
蛋白質 12.8 g 脂質 16.0 g  
炭水化物 26.8 g 塩分 3.0 g

**30 (土)** 白菜煮込みハンバーグ  
菜の花のツナ炒め  
人参のきんぴら  
中華うま煮  
マカロニサラダ





# 2022年7月夕食メニュー

<b>1 (金)</b> 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	<b>2 (土)</b> 鶏肉の韓国風炒め 塩枝豆 白滝と千ゲン菜の煮物 とうふのかに玉あんかけ フロッコリーのゴマ和え
--	--

カロリー 302 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 23.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 271 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 17.7 g 塩分 2.4 g
---	---

<b>8 (金)</b> 鶏のごまタレ煮 さつまいもの甘露煮 千ゲン菜とピーマンのソテー ふきと大根のスーフ煮 オクラとめかぶの三杯酢	<b>9 (土)</b> 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 293 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.8 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
---	---

<b>15 (金)</b> ハーフチキンソテー ミックスソテー スパソテー 白菜のスーフ煮 フロッコリーのカナカマヨネース	<b>16 (土)</b> ロールキャベツのトマト煮込み フロッコリー コンニャクの辛味炒め 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根の梅和え
---	--

<b>3 (日)</b> 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 マカロニとパプリカのサラダ
---

カロリー 235 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 17.2 g 塩分 2.0 g
---

<b>10 (日)</b> 鯖の生姜煮 竹の子と人参のおかか煮 一夜漬(大根昆布) 三井寺煮 パンサンスー
---

<b>4 (月)</b> 豆腐ハンバーグ(かけだれ) オクラのペロンチーノ きのこソテー 和風ポトフ コールスローサラダ
--

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
--

<b>11 (月)</b> 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
---

<b>5 (火)</b> 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 人参と春雨のサラダ
--

カロリー 374 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 22.8 g 炭水化物 26.6 g 塩分 2.9 g
---

<b>12 (火)</b> 赤魚のごま焼 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
--

<b>6 (水)</b> やわらかチキンのガーリックマト仕立て 小松菜のナムル 人参グラッセ マカロニと白菜のツナクリーム煮 ポテトサラダ
---

カロリー 379 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 23.6 g 炭水化物 22.9 g 塩分 2.2 g
---

<b>13 (水)</b> 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
---

<b>7 (木)</b> 八宝菜 高野豆腐煮 ふきのきんぴら さつまいもの味噌炒め 青菜のおかかマヨネース和え
---

カロリー 265 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.2 g 塩分 2.9 g
---

<b>14 (木)</b> 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
---

カロリー 293 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.8 g
---

<b>15 (金)</b> ハーフチキンソテー ミックスソテー スパソテー 白菜のスーフ煮 フロッコリーのカナカマヨネース
---

カロリー 331 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 16.8 g 塩分 2.0 g
---

<b>17 (日)</b> ホッケの幽庵焼 さつまいもの土佐煮 青菜と高野豆腐の煮物 蕪のどぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え
---

カロリー 231 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 25.7 g 塩分 2.9 g
--

<b>18 (月)</b> 肉じゃが コンニャクとごぼうのきんぴら 法蓮草とハムのマリーネ 白身魚のしんじょう 白菜の生姜和え
---

カロリー 136 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 3.7 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.5 g
--

<b>19 (火)</b> 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
---

カロリー 345 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 28.7 g 塩分 3.1 g
---

<b>20 (水)</b> 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
--

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
--

<b>21 (木)</b> 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
---

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
---

<b>22 (金)</b> 鶏のちゃんちゃん焼き 高野豆腐煮 オクラのペロンチーノ 里芋のおろし煮 小松菜の辛子和え
--

カロリー 173 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 18.1 g 塩分 2.8 g
---

<b>23 (土)</b> 赤魚のカレー焼 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 174 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 3.9 g 炭水化物 18.6 g 塩分 1.4 g
--

<b>24 (日)</b> えび団子の炊き合せ 玉子煮 法蓮草ソテー 鶏大豆 パスタのサラダ
--

カロリー 252 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 21.8 g 塩分 2.3 g
---

<b>25 (月)</b> 牛肉とキャベツの炒め物 さつまいもの甘露煮 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ス
--

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
--

<b>26 (火)</b> ポークジンジャー 一夜漬(白菜人参) メンマのごま炒め 麩と大根の煮物 ポテトサラダ
--

カロリー 184 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 4.8 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.1 g
--

<b>27 (水)</b> 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ーネ
--

カロリー 236 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 7.0 g 炭水化物 34.4 g 塩分 2.5 g
--

<b>28 (木)</b> さわらの南蛮焼 キャベツソテー なすのトロトロ生姜煮 ひき肉と里芋の味噌煮 ミックスマカロニサラダ
---

カロリー 213 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.8 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.4 g
--

<b>29 (金)</b> 麻婆豆腐 竹輪の五色きんぴら 白菜と若布の煮物 チャプチェ キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング
--

カロリー 143 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 3.6 g 炭水化物 18.2 g 塩分 2.0 g
--

<b>30 (土)</b> 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 316 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.4 g
---

<b>31 (日)</b> 鶏の幽庵焼 白菜ときこの煮物 人参煮 里芋のかに風あんかけ ハムの和風サラダ
--

カロリー 384 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 25.0 g 炭水化物 23.5 g 塩分 2.2 g
---

カロリー 299 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 24.0 g 塩分 2.7 g
---

カロリー 178 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 7.9 g 炭水化物 18.8 g 塩分 1.9 g
---

カロリー 247 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.6 g 塩分 1.9 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
---

カロリー 288 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.7 g 塩分 1.5 g
---

