

2023年2月朝食メニュー



日	月	火	水	木	金	土			
			1 豚肉と大根の煮物 れんごんの土佐煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え 法蓮草と豆腐のチャンフルー パンサンスー	2 温泉玉子 ごぼう大豆 白菜の煮びたし 肉じゃが煮 人参のごま味噌サラダ	3 納豆 さつまいものケチャップ煮 肉入りうの花 鶏肉ピーマン炒め 青菜のわさび和え	4 がんもと白菜の煮物 こんにゃくの中華和え コーンと挽肉の炒め物 豚肉とキャベツのごま風味炒め ごぼうの柚子風味			
			5 ミートインオムレツ インゲンとえのきの炒め物 うま塩キャベツ ベーコンと野菜のソテー スパゲティサラダ	6 大根と豚肉の甘辛煮 なめごと若芽のサッと煮 メンマごま炒め 和風ポトフ 春雨と菜の花の梅わさし和え					
			7 納豆 切昆布としめじの煮物 竹輪の辛子炒め 和風ポトフ 鶏肉のネギ味噌炒め 野菜のおひたし	8 鶏団子の中華風 切干大根のおから煮 昆布の佃煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ハムの和風サラダ	9 豚肉と冬野菜の味噌炒め 大根とひじきの煮物 ピーマンソテー 豆腐のかに風あんかけ おくらのとろろ和え	10 納豆 きのこの佃煮 一夜漬（大根昆布） 牛ごぼうの生姜煮 人参と春雨のサラダ	11 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒りたら子 白菜と若布の煮物 麺と野菜の煮物 フロッコリーのツナマヨ和え		
			12 じゃが芋とミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 小松菜とベーコンのバター炒め ツナの玉子とじ オクラのさっぱりオリーブ	13 豚肉豆腐 きんぴられんこん 若芽とパインの酢の物 大根と小松菜の煮物 フロッコリーのサラダ	14 納豆 大根とごぼうの甘辛煮 インゲンと人参のグラッセ 麺と豚肉のチャンフルー オクラのごま和え	15 キャベツと豚肉の味噌炒め 白花豆煮 なすの中華風南蛮漬汁 春雨とツナのピリ辛炒め おからと玉ねぎのサラダ	16 大根と鶏肉のバター醤油 高野豆腐の味噌煮 千ゲン菜の明太炒め ジャガイモと椎茸の煮物 キャベツとツナのナムル	17 納豆 大根と人参のきんぴら ひじきとベーコンの煮物 牛肉の甘酢炒め 菜の花としめじの和え物	18 豚肉と野菜の生姜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 人参のレモン煮 五目炒め煮 ハムとフロッコリーのマリーネ
			19 野菜とハムの卵炒め ジャガ芋ソテー フロッコリー ふきと大根のスーフ煮 南瓜サラダ	20 根菜と肉団子の和風生姜スープ きんぴら 四色煮豆 なすのトロトロ生姜煮 若布の塩こうじ和え	21 納豆 インゲンとえのきの炒め物 蓮根と春菊のごま和え 豚肉の千りソース炒め 野菜の三杯酢	22 煮合せ（大根・巾着・れんこん） 昆布の佃煮 花魁煮 春雨としめじの炒め物 ポテトマサラダ	23 鶏肉ピーマン炒め 切干と人参のハリハリ 椎茸昆布 ゴロゴロ野菜の塩炒め かにかまと春雨の中華和え	24 納豆 なめごと若芽のサッと煮 インゲンソテー 鶏と大根の味噌煮 キャベツの漬物柚子風味	25 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきの五目煮 白滝と千ゲン菜の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め れんこんサラダ
			26 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	27 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	28 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			29 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	30 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	31 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			32 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	33 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	34 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			35 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	36 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	37 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			38 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	39 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	40 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			41 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	42 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	43 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			44 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	45 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	46 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			47 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	48 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	49 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			50 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	51 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	52 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			53 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	54 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	55 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			56 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	57 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	58 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			59 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	60 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	61 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			62 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	63 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	64 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			65 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	66 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	67 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			68 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	69 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	70 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			71 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	72 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	73 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			74 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	75 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	76 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			77 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	78 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	79 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			80 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	81 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	82 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			83 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	84 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	85 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			86 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	87 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	88 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			89 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	90 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	91 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			92 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	93 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	94 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			95 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	96 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	97 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
			98 しめじの中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネース	99 肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル ウインナーときのこの炒め物 さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	100 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				



2023年2月昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			鶏肉のレモン風味焼 インゲンソテー 人参グラッセ フロッコリーとハムのクリーム煮 さっぱりポテトサラダ	とんかつ 菜の花と錦糸玉子のおひたし 若竹煮 蕪と鶏肉の煮物 大根と柚子の甘酢漬	治部風煮物 ひじきとベーコンの煮物 大根と椎茸の煮物 ジャガイモのどぼろ煮 マカロニのたまご味噌マヨ	肉カボチャ ウインナーとときのこの炒め物 ぜんまい煮 五色煮 菜の花のおひたし
			カロリー 244 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 300 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 22.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 22.7 g 塩分 2.4 g	カロリー 239 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 7.8 g 炭水化物 34.3 g 塩分 2.5 g
5	6	7	8	9	10	11
鶏の天ぷら ミックスソテー 三色炒め煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし 天ぷらのタレ	牛肉と厚揚げの甘辛煮 大豆と蓮根の煮物 一夜漬(白菜人参) 蒸しシュウマイ 千ゲン菜ともやしの和え物	豚ヒレ肉の酢豚 千ゲン菜ソテー 大根の甘酢漬 ジャーマンポテト オーロラマカロニサラダ	赤魚の生姜煮 コンニャクとごぼうのきんぴら 人参しりしり 豚バラのすき焼き煮 南瓜サラダ	いわしつみれのおでん ナスの油炒め フレンチマカロニ キャベツの麻婆あんかけ 小松菜のおひたし	ナスと鶏肉のしぎ焼 ふきと人参の甘露煮 大根とえのきのきんぴら 油揚げの玉子とじ マッシュサラダ	ホッケの照焼 オニオンソテー 竹輪と菜の花の煮物 鶏大豆 コールスローサラダ
カロリー 140 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.5 g 塩分 1.6 g	カロリー 297 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 19.7 g 炭水化物 23.2 g 塩分 2.3 g	カロリー 272 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 32.0 g 塩分 2.3 g	カロリー 248 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 20.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 215 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 22.6 g 塩分 2.7 g	カロリー 269 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.2 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 16.1 g 塩分 1.6 g
12	13	14	15	16	17	18
ロールキャベツクリーム煮 スナッフえんどう メンマのおかか煮 れんこんと鶏肉のカレー煮 春菊のなめこ和え	野菜コロッケ 青梗菜の胡麻豆板醤和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉と野菜の中華炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え	赤魚の醤油バター焼き ふきのかつお煮 鶏とごぼうと大豆の煮物 竹の子と春雨のスープ煮 若芽の明太和え	千キンピカタ 青じそパスタ アスパラ ベーコンポテト フロッコリーのカニカママヨネーズ	サワラのごま醤油焼 大豆煮 ひとくちがんと煮 れんこんの五目炒め煮 オクラとごぼうのピーナッツ味噌和え	白菜煮込みハンバーグ 千ゲン菜ソテー 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 メンマの中華和え	えびカツ 小松菜のナムル マカロニトマト炒め ナスの油炒め 鶏とごぼうの酢味噌和え
カロリー 196 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.1 g	カロリー 281 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 25.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 158 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 4.8 g 炭水化物 13.9 g 塩分 2.7 g	カロリー 313 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 23.9 g 塩分 1.9 g	カロリー 277 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 15.2 g 塩分 1.9 g	カロリー 216 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.4 g 塩分 2.1 g	カロリー 235 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 22.2 g 塩分 1.6 g
19	20	21	22	23	24	25
麻婆豆腐 ひじき煮 一夜漬(白菜小松菜) 竹の子と豚肉の味噌煮 ハンサンスー	ポークチャップ キャベツとインゲンのソテー 竹の子と人参のおかか煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 梅和えスパゲティ	フリの西京焼 大根と竹輪のひじき煮 菜の花のツナ炒め 鶏肉のすき焼き キャベツとベーコンの和え物	鶏の酒蒸し香味ソース スパソテー ポークビーンズ 中華うま煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	ささみ大葉フライ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐煮 焼きそば かぼちゃのタルタルサラダ	ミックスカレーのルー 塩枝豆 竹の子と春雨の煮物 フレンチオムレツ カリフラワーのピクルス	さば塩焼 ふきと人参の甘露煮 金時豆煮 キャベツの麻婆あんかけ 切干と法蓮草のおひたし
カロリー 260 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 22.6 g 塩分 2.6 g	カロリー 261 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 24.3 g 塩分 2.6 g	カロリー 291 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 322 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 17.6 g 塩分 2.6 g	カロリー 333 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 29.7 g 塩分 1.9 g	カロリー 327 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 28.5 g 塩分 2.8 g	カロリー 268 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.2 g 炭水化物 16.5 g 塩分 2.2 g
26	27	28				
豆腐ハンバーグ(かけだれ) 竹輪煮 ツナと大豆の炒め煮 野菜炒め 春雨の中華和え	肉団子の甘酢煮 法蓮草と油揚げの煮物 メンマごま炒め 大根とツナの炒め物 スパゲティサラダ	ハムカツ フレンチマカロニ 三色炒め煮 イカと青梗菜の炒め物 キャベツサラダ				
カロリー 227 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 283 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 28.3 g 塩分 3.1 g	カロリー 283 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.2 g 塩分 1.7 g				





2023年2月夕食メニュー

日 月 火 水 木 金 土

			1	2	3	4
			さば梅煮 ふきのきんぴら 切干大根煮 豚肉と蓮根の生姜炒め 春菊のおかか和え	ロールキャベツの白味噌仕立て きのこソテー マッシュポテト さつま揚げと小松菜の煮浸し フロッコリーのサラダ	フリの照焼 春菊のなめこ和え 大豆と人参の煮物 牛肉と春雨の炒め物 白菜のおかかポン酢和え	オニオンソースハンバーグ 切干大根のカレーきんぴら 大豆煮 竹輪と玉ねぎの卵とじ ベーコンと白菜のマリネ

			カロリー 301 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 17.9 g 塩分 2.5 g	カロリー 147 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 4.6 g 炭水化物 20.5 g 塩分 1.9 g	カロリー 313 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 17.5 g 塩分 2.2 g	カロリー 230 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.4 g 炭水化物 21.1 g 塩分 2.0 g
--	--	--	---	---	---	--

5	6	7	8	9	10	11
えびのケチャップ炒め 大根と人参のきんぴら ピーマンのおかか和え 鶏肉とジャガ芋の揚煮 オクラとツナの胡麻マヨネーズ	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ナスの挽肉炒め 白花豆煮 豚肉ときくらげの卵炒め キャベツのピーナッツ和え	さばみりん干焼 さつま芋と小松菜の煮物 オクラのペペロンチーノ イカと白菜の中華煮 若芽のごま酢和え	チキンのおろしトマトソース 塩枝豆 ふきの含め煮 野菜とハムの卵炒め キャベツの白ドレ和え	肉じゃが フロッコリーの煮物 竹の子と人参のおかか煮 焼きそば コーンサラダ	中華丼の具 切干と挽肉のオイスター炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 ナポリタンポテト オクラとめかぶの三杯酢	ハニーマスタードチキン れんごんの土佐煮 キャベツと油揚げの味噌煮 蕪のとうとう煮 インゲンのごま和え

カロリー 236 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 25.3 g 塩分 2.5 g	カロリー 285 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 23.5 g 塩分 1.7 g	カロリー 271 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 16.4 g 炭水化物 16.9 g 塩分 1.7 g	カロリー 261 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 12.6 g 塩分 2.1 g	カロリー 299 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 30.7 g 塩分 2.2 g	カロリー 193 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 8.0 g 炭水化物 21.8 g 塩分 2.7 g	カロリー 218 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 18.9 g 塩分 1.9 g
---	---	---	---	---	---	---

12	13	14	15	16	17	18
フリの磯辺焼 人参煮 春雨としめじの炒め物 ひじきの具だくさん煮 法蓮草のおひたし	鶏団子のケチャップ煮 枝豆とコーンのバター風味 うま塩キャベツ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	鶏の柚子胡椒炒め きのこソテー 三色炒め煮 じゃが芋のカレーとほろ煮 法蓮草とハムのマリネ	鯖の味噌煮 切干大根煮 コーンと挽肉の炒め物 筑前煮 菜の花ときのこの和え物	カルビ丼の具 野菜のチリソース煮 なめこおろし 白菜のスープ煮 ハムと春雨のサラダ	鶏のちゃんちゃん焼き ピーマンソテー きくらげの甘酢和え 竹輪と玉ねぎの卵とじ じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	メバルみりん焼 ごき昆布 法蓮草と油揚げの煮物 麩と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え

カロリー 221 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 14.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 242 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.5 g	カロリー 240 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 22.8 g 塩分 2.8 g	カロリー 314 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 18.3 g 塩分 2.4 g	カロリー 272 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 24.6 g 塩分 2.6 g	カロリー 259 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 23.3 g 塩分 2.2 g	カロリー 153 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.5 g
---	--	---	---	--	---	--

19	20	21	22	23	24	25
ハーフチキンソテー オニオンソテー キャロットラペ とうふのかに玉あんかけ 菜の花とツナの辛子和え	赤魚のみぞれ煮 人参煮 ふきの含め煮 フロッコリーの卵とじ じゃがベーコンサラダ	牛肉の柳川風煮 玉子煮 人参のきな粉和え 蒸しシュウマイ 若芽としらすのおひたし	あぶらかれい味噌煮 竹輪のごま炒め 一夜漬（白菜昆布） 肉じゃが煮 春菊のおひたし	生姜焼き 五目うの花 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんごんとさつま揚げの煮物 ひじきとごぼうのナムル	サワラのバジルオリーブ焼 うま塩キャベツ ふきのかつお煮 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 菜の花と竹輪の辛子和え	照焼チキン 若竹煮 フロッコリーの明太子煮 炒り豆腐 インゲンとツナのマスタード和え

カロリー 229 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 172 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 6.0 g 炭水化物 17.0 g 塩分 1.7 g	カロリー 251 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.4 g 塩分 2.2 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 18.7 g 塩分 2.3 g	カロリー 269 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 25.3 g 塩分 2.8 g	カロリー 210 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 12.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 244 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.8 g
---	--	---	--	---	---	---

26	27	28
白身魚の生姜煮 ぜんまい煮 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 菜の花の菜種和え	焼肉塩炒め 一夜漬（大根昆布） さつま芋の土佐煮 白菜と厚揚げの中華とほろ煮 蒸し鶏のヘルシー和え	赤魚の磯辺焼 オクラのさっぱりオリーブ きのこソテー ひじきと挽肉の炒め煮 四色なます

カロリー 172 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 4.4 g 炭水化物 16.1 g 塩分 1.7 g	カロリー 329 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 21.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 176 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 14.5 g 塩分 2.2 g
--	---	--

