

2023年3月朝食メニュー

日		月		火		水		木		金		土	
						1 豚肉とじゃが芋の昆布煮 白花豆煮 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え		2 えびのスープ炒め 一夜漬(白菜昆布) 大根と竹輪の煮物 揚ナスの煮物 人参のきな粉和え		3 納豆 竹の子と人参のおかか煮 ナスと麩の炒め煮 豚肉と蓮根の生姜炒め 春菊のなめこ和え		4 大根と鶏肉のバター醤油 塩枝豆 切昆布煮 高野豆腐の炒り煮 若芽のごま酢和え	
						カロリー 258 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 31.9 g 塩分 1.7 g		カロリー 151 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 4.7 g 炭水化物 18.7 g 塩分 1.9 g		カロリー 162 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 6.7 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.7 g		カロリー 228 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.0 g 塩分 2.2 g	
5 じゃが芋テミグラスソース 法蓮草ソテー バジルスパ ふきと大根のスーフ煮 れんこんサラダ		6 野菜とハムの卵炒め 花麩煮 大根の梅和え 五色煮 揚げナスのめかぶ和え		7 納豆 ふきの含め煮 切干大根煮 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラダ		8 豚肉と大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬け 昆布の佃煮 蕪のどぼろ煮 ハムの和風サラダ		9 温泉玉子 五目うの花 春雨のごま炒め 豚バラと根菜の白味噌煮 白菜の生姜和え		10 納豆 コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と若布の煮物 牛肉とじゃが芋の胡麻山椒 一夜漬(大根人参)		11 豚すき風煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 大豆とキャベツのスーフ煮 マカロニマリーネサラダ	
カロリー 207 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 23.4 g 塩分 1.3 g		カロリー 189 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 14.3 g 塩分 2.3 g		カロリー 181 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.4 g		カロリー 217 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.6 g		カロリー 190 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 14.3 g 塩分 1.5 g		カロリー 179 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.8 g		カロリー 225 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.7 g 塩分 2.0 g	
12 チーズオムレツ インゲンと人参のグラッセ 野菜とベーコンのサラダ 焼きそば オクラのさっぱりオリーブ		13 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 キャベツの酢漬け 大根と豚肉の甘辛煮 青菜のわさび和え		14 納豆 切干と人参のハリハリ ジャガ芋の中華炒め 鶏肉のネギ味噌炒め マカロニサラダ		15 豚肉と小松菜の中華春雨煮 人参のきんぴら 金時豆煮 厚揚げと大根の煮物 若芽とオクラの酢の物		16 大根の鶏味噌かけ なめこと若芽のサッと煮 キャベツの土佐煮 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ		17 納豆 一口ナスのオランダ煮 竹の子と人参のおかか煮 ネギ味噌炒め じゃが芋とツナのサラダ		18 肉団子と白菜の煮物 竹輪の五色きんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツの麻婆あんかけ フロッコリーのツナマヨ和え	
カロリー 224 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.2 g		カロリー 257 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 14.2 g 塩分 2.0 g		カロリー 205 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 9.4 g 炭水化物 19.7 g 塩分 1.9 g		カロリー 235 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 25.2 g 塩分 1.8 g		カロリー 141 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 3.8 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.5 g		カロリー 172 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 14.1 g 塩分 1.3 g		カロリー 236 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 19.0 g 塩分 2.1 g	
19 豚肉ときこの香草炒め ジャガイモのどぼろ煮 スパゲティイタリアン 小松菜とベーコンのバター炒め 切干大根の洋風サラダ		20 大根の味噌煮 ひじき煮 ひとくちがんと煮 麩と豚肉のチャンプルー 和風コールスロー		21 納豆 オニオンソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 ツナの玉子とじ ポテコンサラダ		22 豚肉とじゃがいもの味噌煮 白花豆煮 人参と春菊のサラダ 中華うま煮 なすの中華風南蛮漬け		23 温泉玉子 ひじきの具だくさん煮 さつま芋の土佐煮 豚肉と大根のごま煮 春雨の中華和え		24 納豆 うま塩キャベツ さつま芋と小松菜の煮物 筑前煮 和風スパゲティ		25 豚肉と厚揚げの煮物 ふきのかつお煮 昆布煮豆 春雨の五目炒め カリフラワーの甘酢漬け	
カロリー 237 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 23.1 g 塩分 2.0 g		カロリー 215 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 21.0 g 塩分 3.5 g		カロリー 213 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 13.6 g 塩分 1.3 g		カロリー 219 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 6.7 g 炭水化物 28.9 g 塩分 1.8 g		カロリー 243 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 19.4 g 塩分 1.5 g		カロリー 177 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 7.1 g 炭水化物 19.3 g 塩分 1.3 g		カロリー 217 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 24.7 g 塩分 2.1 g	
26 野菜とハムの卵炒め インゲンと人参のグラッセ きのこソテー パスタのクリーム煮 マリーネサラダ		27 がんもと白菜の煮物 キャベツの漬物柚子風味 竹輪の辛子炒め ひじきと挽肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし		28 納豆 れんこんとさつま揚げの煮物 さつま芋のレモン煮 鶏団子の中華風 一夜漬(白菜人参)		29 煮合せ(大根・巾着・れんこん) 昆布の佃煮 花麩煮 春雨とツナのピリ辛炒め ポテトの和風サラダ		30 豚肉豆腐 フロッコリーの煮物 白菜の煮びたし 五色煮 青梗菜と大豆の和え物		31 納豆 竹輪のごま炒め メンマのおかか煮 鶏肉のすき焼き 切干と法蓮草のおひたし			
カロリー 223 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 20.0 g 塩分 1.9 g		カロリー 225 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.2 g 塩分 2.5 g		カロリー 159 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 55.0 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.7 g		カロリー 212 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 25.3 g 塩分 2.2 g		カロリー 169 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 6.1 g 炭水化物 18.7 g 塩分 1.8 g		カロリー 158 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.5 g			



2023年3月昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
			あぶらかれい生姜煮 きんぴら 一口ナスのオランダ煮 さつま揚げの味噌炒め キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	5	6	7	
			カロリー 205 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 6.4 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.9 g	8	9	10	
			赤魚のみぞれ煮 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	11	12	13	
			カロリー 292 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.0 g 塩分 1.6 g	14	15	16	
			ミックスカレーのルー フレンチマカロニ 切干大根のコンソメ炒め クリームコロッケ キャベツとベーコンの和え物	17	18	19	
			カロリー 413 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 26.8 g 炭水化物 31.9 g 塩分 2.6 g	20	21	22	
			さば梅煮 大根とひじきの煮物 ごぼう大豆 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ちらし寿司の具(合わせ酢・トッピング具材)	23	24	25	
			カロリー 331 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 24.6 g 塩分 3.0 g	26	27	28	
			千キン南蛮 ナスの挽肉炒め キャベツソテー 麩と野菜の煮物 ベーコンと白菜のマリネ	29	30	31	
			カロリー 408 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 31.6 g 塩分 3.9 g				
5	6	7	8	9	10	11	
ロールキャベツの白味噌仕立て 一夜漬(白菜小松菜) 五目炒め煮 鶏大豆 南瓜サラダ	ポテトコロッケ ぜんまい煮 キャベツの漬物柚子風味 鶏肉ピーマン炒め ハムとフロッコリーのマリネ	えびのケチャップ炒め 大豆と人参の煮物 大根と小松菜の煮物 イカと白菜の中華煮 オクラととぼろのピーナツ味噌和え	ます白樺焼 若竹煮 きのこの佃煮 さつま芋と豚肉の揚げ煮 パンパンジーサラダ	カロリー 241 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 24.0 g 塩分 2.0 g	12	13	14
12	13	14	15	16	17	18	
やわらかメンチカツ ピーマンのおかか和え ごま昆布 豆腐としめじのとろみ煮 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	鶏の柚子胡椒炒め オクラのペペロンチーノ 大豆煮 麩の玉子とし 人参とコーンの和え物 ひじきごはんの素	ほっけ塩焼 菜の花としめじの和え物 メンマのおかか煮 豚肉と野菜の生姜炒め マセドアンサラダ	千キンのおろしトマトソース 法蓮草 洋風肉じゃが煮 野菜とハムの卵炒め フロッコリーのカニカママヨネーズ	サワラのバジルオリーブ焼 スパトマト炒め ピーマンソテー クラムチャウダー 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	牛肉と根菜の煮物 小松菜のナムル なめこおろし ひき肉と豆腐のうま煮 かにかまと春雨の中華和え	赤魚のごま焼 おくらのとろろ和え 切昆布煮 厚揚げのとぼろ煮 マカロニとパプリカのサラダ	
カロリー 277 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 26.8 g 塩分 2.1 g	19	20	21	22	23	24	
花野菜と鶏肉のバジル炒め ふきと人参の甘露煮 塩枝豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し 若芽とパインの酢の物	鯖のみぞれ煮 竹輪のごま炒め 大豆としらすの甘辛煮 鶏肉のすき焼き煮 春菊のおかか和え	キーマカレーのルー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 青菜のおろし和え フレンチオムレツ カリフラワーのピクルス	千キンピカタ 青じそパスタ 切干大根のコンソメ炒め ベーコンポテト キャベツの白ドレ和え	えび団子の炊き合せ きんぴられんこん 高野豆腐煮 イカと白菜の中華煮 一夜漬(大根人参)	麻婆豆腐 チンゲン菜とピーマンのソテー ナスの油炒め 麩と大根の煮物 能登産かぼちゃ芋のサラダ	照焼千キン 人参のレモン煮 マカロニトマト炒め フロッコリーとハムのクリーム煮 キャベツサラダ	
カロリー 321 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 28.8 g 塩分 2.3 g	26	27	28	29	30	31	
フリのごま醤油焼 三色炒め煮 ピーマンのおかか和え 白菜と厚揚げの中華とぼろ煮 切干と人参のハリハリ	まぐろカツ 小松菜とベーコンのバター炒め 人参のきんぴら 鶏じゃが煮 おからのサラダ	天津飯の具(関西風) ジャガ芋ソテー 若竹煮 蒸しシュウマイ 菜の花の菜種和え	赤魚の甘辛ダレ きんぴら 一口ナスのオランダ煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜の三杯酢	鶏肉のレモン風味焼 さつま芋の甘露煮 菜の花の粒マスタード和え 蕪のとぼろ煮 若布の塩こうじ和え	鯖の生姜煮 白花生煮 人参しりしり 菜の花と牛肉の煮物 マカロニサラダ		
カロリー 274 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 21.9 g 塩分 3.6 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.4 g	31					
カロリー 187 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.7 g	31						
カロリー 260 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 13.4 g 塩分 2.1 g	カロリー 192 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 17.2 g 塩分 2.5 g	カロリー 158 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 8.8 g 塩分 1.0 g	カロリー 211 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.8 g	カロリー 302 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 18.7 g 炭水化物 23.3 g 塩分 1.6 g	カロリー 281 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.4 g 塩分 2.8 g	
カロリー 260 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 13.4 g 塩分 2.1 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 279 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.4 g	カロリー 211 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 208 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.2 g	カロリー 341 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.4 g	
カロリー 413 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 26.8 g 炭水化物 31.9 g 塩分 2.6 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 279 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.4 g	カロリー 211 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 208 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.2 g	カロリー 341 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.4 g	
カロリー 292 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.0 g 塩分 1.6 g	カロリー 413 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 26.8 g 炭水化物 31.9 g 塩分 2.6 g	カロリー 279 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.4 g	カロリー 211 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 208 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.2 g	カロリー 341 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.4 g	
カロリー 331 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 24.6 g 塩分 3.0 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 279 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.4 g	カロリー 211 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 208 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.2 g	カロリー 341 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.4 g	
カロリー 408 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 31.6 g 塩分 3.9 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 279 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.4 g	カロリー 211 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 208 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.2 g	カロリー 341 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.4 g	
カロリー 331 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 24.6 g 塩分 3.0 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 279 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.4 g	カロリー 211 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 208 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.2 g	カロリー 341 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.4 g	
カロリー 408 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 31.6 g 塩分 3.9 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 279 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.4 g	カロリー 211 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 208 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.2 g	カロリー 341 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.4 g	



2023年3月夕食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー 青じそパスタ 豆腐と豚肉のどろみ炒め 和風サラダ	あんかけお魚ハンバーグ 白滝と人参のたらこ炒り さつま芋の甘露煮 厚揚げのそぼろ煮 高菜のわさび和え	肉カボチャ おくらのとろろ和え ふきのきんぴら 竹輪と玉ねぎの卵とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え	サワラの照焼 切干と小松菜の煮物 さつま芋と切昆布の煮物 豚バラと春雨のニラ玉炒め 高菜のおかかマヨネーズ和え
			カロリー 354 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 22.5 g 炭水化物 20.2 g 塩分 2.1 g	カロリー 201 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 18.0 g 塩分 1.6 g	カロリー 256 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 34.8 g 塩分 2.7 g	カロリー 276 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 17.7 g 塩分 2.7 g
5	6	7	8	9	10	11
ポークジンジャー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め フロッコリーの煮物 厚揚げと若芽の玉子とじ パンサンスー	治部風煮物 ひじきとさつま揚げの煮物 人参のきんぴら 豆腐のかに風あんかけ マッシュサラダ	オニオンソースハンバーグ 菜の花 ミックスソテー じゃが芋と人参のカレー炒め フロッコリーのカニカママヨネーズ	ハニーマスタードチキン 枝豆とコーンのバター風味 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	豚ヒレ肉の酢豚 生しめじのイタリアン チンゲン菜ソテー 枝豆入り麻婆なす キャロットラペ	サワラのごま醤油焼 れんこんの土佐煮 野菜のおひたし 五目巾着煮 インゲンとツナのマスタード和え	鶏団子の照煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 人参と春菊のサラダ チャフチェ 白菜のおかかポン酢和え
カロリー 288 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.5 g 塩分 2.5 g	カロリー 237 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 11.7 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.1 g	カロリー 198 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 6.9 g 炭水化物 22.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 275 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.9 g	カロリー 219 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 7.9 g 炭水化物 26.8 g 塩分 2.8 g	カロリー 220 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.5 g	カロリー 220 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 24.2 g 塩分 2.4 g
12	13	14	15	16	17	18
ポークチャップ バジルスパ 切干大根のカレーきんぴら 揚ナスの煮物 菜の花のおひたし	赤魚のカレー焼 人参のレモン煮 若芽と春雨のサラダ ゴロゴロ野菜の塩炒め キャベツとツナのナムル	ロールキャベツクリーム煮 フロッコリー きのこソテー 牛肉の甘酢炒め 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 菜の花ときこの和え物	カルビ丼の具 大根と小松菜の煮物 白菜の煮ひたし じゃが芋のカレーそぼろ煮 インゲンのごま和え	照焼ハンバーグ 大豆と椎茸の煮物 切干と挽肉のオイスター炒め 食べるトマトスープ 菜の花と竹輪の辛子和え	チキンのアイオリソース チンゲン菜とピーマンのソテー 人参煮 ひじきの具だくさん煮 白菜と若芽のナムル
カロリー 286 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 23.0 g 塩分 2.3 g	カロリー 176 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 7.5 g 炭水化物 16.6 g 塩分 1.4 g	カロリー 233 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 19.6 g 塩分 2.3 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 289 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 25.8 g 塩分 2.5 g	カロリー 195 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 6.3 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.1 g	カロリー 330 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 23.5 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.9 g
19	20	21	22	23	24	25
牛肉の柳川風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 大根の甘酢漬け ナスの挽肉炒め 人参のごま味噌サラダ	肉団子の甘酢煮 切干とインゲンの煮物 白菜ときこの煮物 イカと青梗菜の炒め物 春雨のサラダ	えびカツ 椎茸昆布 高野豆腐の炒り煮 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ	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 おからと玉ねぎのサラダ	和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 ツナじゃがバター 野菜のおひたし	サワラの磯辺焼 竹輪煮 白滝とチンゲン菜の煮物 白菜とミンチの中華炒め オクラのさっぱりオリーブ	ほっけみりん焼 なすのトロトロ生姜煮 さつま芋の甘露煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 法蓮草のおひたし
カロリー 218 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.4 g	カロリー 258 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 27.9 g 塩分 2.7 g	カロリー 277 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 16.3 g 炭水化物 24.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 255 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 16.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 203 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 22.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 171 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 6.5 g 炭水化物 13.2 g 塩分 2.3 g	カロリー 211 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.4 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.9 g
26	27	28	29	30	31	
生姜焼き 五色煮豆 白滝と人参のたらこ炒り 蕪と鶏肉の煮物 ポテトマサラダ	ナスと鶏肉のしぎ焼 塩枝豆 キャベツとツナのナムル 春雨としめじの炒め物 インゲンのごま和え	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 法蓮草と油揚げの煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根の甘酢漬け	鶏の酒蒸し香味ソース バジルスパ ふきの含め煮 中華うま煮 おくらのとろろ和え	アリの磯辺焼 ピーマンソテー 切干大根のおから煮 肉野菜煮込み ひじきとごぼうのナムル	どんかつ オニオンソテー オクラのペペロンチーノ 野菜のバジルチーズ焼き キャベツのピーナッツ和え	
カロリー 311 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 16.4 g 炭水化物 23.4 g 塩分 2.4 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.4 g	カロリー 231 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.9 g	カロリー 263 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 16.5 g 塩分 2.4 g	カロリー 238 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 354 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 29.5 g 塩分 1.3 g	