



# 2023年 9月 朝食メニュー

日

月

火

水

木

金

土



**3** ジャが芋のデミグラス煮  
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

**4** 豚肉と蓮根の炒め物  
花魁煮  
大根の梅和え  
五色煮  
揚げナスのめかぶ和え

**5** 納豆  
ふきの含め煮  
ひじき煮  
豚バラのすき焼き煮  
マリネサラダ

**6** 豚肉と大根の煮物  
カリフラワーの甘酢漬け  
昆布の佃煮  
野菜炒め  
野菜のピーナッツ和え

**7** 温泉玉子  
菜の花のツナ炒め  
春雨のごま炒め  
鶏肉と野菜の中華炒め  
白菜の生姜和え

**1** 納豆  
竹の子と人参のおかか煮  
平さやいんげんのごまきな粉  
豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め  
法蓮草とハムのマリネ

**2** 牛肉とかぼちゃのケチャップ炒め  
塩枝豆  
切昆布煮  
高野豆腐の炒り煮  
キャベツと若芽のマヨネーズ和え

カロリー 185 kcal  
蛋白質 12.4 g 脂質 8.6 g  
炭水化物 16.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 312 kcal  
蛋白質 15.3 g 脂質 18.9 g  
炭水化物 21.6 g 塩分 2.2 g

カロリー 193 kcal  
蛋白質 5.4 g 脂質 9.3 g  
炭水化物 22.8 g 塩分 1.5 g

カロリー 201 kcal  
蛋白質 8.8 g 脂質 9.4 g  
炭水化物 17.3 g 塩分 2.2 g

カロリー 177 kcal  
蛋白質 7.9 g 脂質 10.8 g  
炭水化物 13.0 g 塩分 1.4 g

カロリー 207 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 9.9 g  
炭水化物 21.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 166 kcal  
蛋白質 10.3 g 脂質 8.2 g  
炭水化物 12.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 228 kcal  
蛋白質 8.9 g 脂質 14.3 g  
炭水化物 16.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 226 kcal  
蛋白質 10.4 g 脂質 11.8 g  
炭水化物 18.8 g 塩分 2.0 g

**10** 豚肉としめじの生姜バター風味  
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  
オクラのボン酢ジュレ和え

**11** 寄せ豆腐のうすあん  
ぜんまいとミンチの煮物  
キャベツとインゲンのソテー  
大根と豚肉の甘辛煮  
青菜のわさび和え

**12** 納豆  
大根の千切煮  
ジャガ芋の中華炒め  
鶏肉とごぼうの味噌煮込み  
マカロニサラダ

**13** 豚肉と小松菜の中華春雨煮  
人参のきんぴら  
金時豆煮  
白菜と竹輪の煮びたし  
オクラとツナの辛み和え

**14** 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  
ごぼうのめかぶ和え

**15** 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

**16** 焼豆腐ときこの生姜あんかけ  
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  
オクラのおかか和え梅風味

カロリー 244 kcal  
蛋白質 9.6 g 脂質 11.3 g  
炭水化物 25.0 g 塩分 2.3 g

カロリー 258 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 18.4 g  
炭水化物 13.2 g 塩分 2.2 g

カロリー 207 kcal  
蛋白質 9.6 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 18.9 g 塩分 1.5 g

カロリー 233 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 10.5 g  
炭水化物 25.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 118 kcal  
蛋白質 7.1 g 脂質 1.2 g  
炭水化物 20.4 g 塩分 2.8 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 167 kcal  
蛋白質 8.8 g 脂質 6.2 g  
炭水化物 19.9 g 塩分 2.5 g

**17** 豚肉ときこのこの香草炒め  
ジャガイモのそぼろ煮  
スパゲティタリアン  
小松菜とベーコンのバター炒め  
切干大根の洋風サラダ

**18** 鶏ごぼう  
一夜漬(白菜小松菜)  
ひとくちがんも煮  
揚げナスの肉味噌からめ  
和風コールスロー

**19** 納豆  
さっぱりキャベツのレモン風味  
ひじき煮  
牛肉とふきのしぐれ煮  
ポテコーンサラダ

**20** 豚肉とじゃがいもの味噌煮  
白花豆煮  
ツナあっさり煮  
中華うま煮  
人参とぜんまいのナムル

**21** 温泉玉子  
ひじきとベーコンの煮物  
さつま芋の土佐煮  
豚肉と大根のごま煮  
春雨の中華和え

**22** 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

**23** 豚肉と厚揚げの煮物  
ふきのかつお煮  
ごま昆布  
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 287 kcal  
蛋白質 11.4 g 脂質 18.0 g  
炭水化物 17.0 g 塩分 2.2 g

カロリー 238 kcal  
蛋白質 9.6 g 脂質 16.1 g  
炭水化物 14.9 g 塩分 1.5 g

カロリー 209 kcal  
蛋白質 8.6 g 脂質 5.5 g  
炭水化物 30.1 g 塩分 2.0 g

カロリー 242 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 13.6 g  
炭水化物 18.4 g 塩分 1.6 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 190 kcal  
蛋白質 8.5 g 脂質 6.9 g  
炭水化物 24.5 g 塩分 2.1 g

**24** 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  
パスタのトマトカレー炒め  
マリネサラダ

**25** 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  
南瓜サラダ

**26** 納豆  
れんこんとさつま揚げの煮物  
一夜漬(白菜人参)  
鶏肉のネギ味噌炒め  
蒸し野菜の塩こうじ和え

**27** 煮合せ(大根・巾着・れんこん)  
昆布の佃煮  
花魁煮  
春雨とツナのピリ辛炒め  
ポテトサラダ

**28** 豚肉豆腐  
フロッコリーの煮物  
白菜のとうみ煮  
五色煮  
若芽の酢味噌和え

**29** 納豆  
竹輪のごま炒め  
メンマのおかか煮  
鶏肉のすき焼き煮  
切干と法蓮草のおひたし

**30** 寄せ豆腐のうすあん  
なすの中華風南蛮漬け  
キャベツの土佐煮  
鶏と大根の味噌煮  
菜の花としめじの和え物

カロリー 194 kcal  
蛋白質 5.6 g 脂質 12.4 g  
炭水化物 18.0 g 塩分 2.1 g

カロリー 273 kcal  
蛋白質 11.7 g 脂質 15.4 g  
炭水化物 22.3 g 塩分 2.6 g

カロリー 139 kcal  
蛋白質 10.9 g 脂質 4.1 g  
炭水化物 15.7 g 塩分 2.0 g

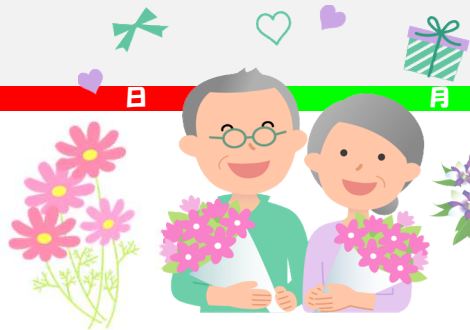
カロリー 237 kcal  
蛋白質 6.6 g 脂質 12.5 g  
炭水化物 24.8 g 塩分 2.2 g

カロリー 156 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 5.0 g  
炭水化物 20.5 g 塩分 1.7 g

カロリー 157 kcal  
蛋白質 10.2 g 脂質 6.9 g  
炭水化物 13.7 g 塩分 1.5 g

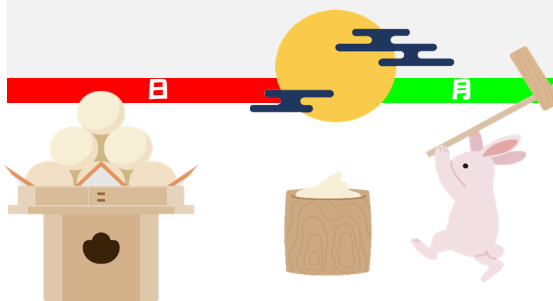
カロリー 178 kcal  
蛋白質 9.8 g 脂質 9.9 g  
炭水化物 13.0 g 塩分 2.2 g

# 2023年 9月 昼食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					さば梅煮 大根の千切煮 ごぼう大豆 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え	ロールキャベツの白味噌仕立て 一夜漬(白菜小松菜) 塩ゆでアスパラ 蕪と鶏肉の煮物 もずくとなめこの三杯酢
					カロリー 315 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 17.0 g 塩分 2.1 g	カロリー 137 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 5.3 g 炭水化物 15.5 g 塩分 2.1 g
3	4	5	6	7	8	9
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	白身フライ ぜんまい煮 キャベツの漬物柚子風味 鶏肉ビーマン炒め 青梗菜の中華和え	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 白菜と挽肉のとうろ煮 麩と若芽の酢の物	赤魚の味噌煮 竹輪のごま炒め 一夜漬(白菜昆布) 肉じゃが煮 オクラのおかか和え梅風味	ミックスカレー フレンチマカロニ 切干大根のコンソメ炒め フレンチオムレツ キャベツとベーコンの和え物	ホイコーロー ひじきの五目煮 竹輪の辛子炒め 麩と大根の煮物 小松菜の柚子和え	やわらかメンチカツ ビーマンのおかか和え 豆腐と白菜のとうろ煮 れんこんとさつま揚げの煮物 鶏肉とオクラの中華風
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 316 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 21.3 g 炭水化物 20.1 g 塩分 1.9 g	カロリー 152 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 4.2 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.5 g	カロリー 186 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 5.2 g 炭水化物 19.4 g 塩分 2.4 g	カロリー 376 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 22.7 g 炭水化物 28.6 g 塩分 2.9 g	カロリー 296 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 19.8 g 塩分 2.4 g	カロリー 313 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 31.1 g 塩分 2.6 g
10	11	12	13	14	15	16
ます白桜焼 若竹煮 きのこの佃煮 さつま芋と豚肉の揚煮 バンバンジーサラダ	花野菜と鶏肉のバジル炒め オクラのペペロンチーノ 大豆煮 麩の玉子とじ 人参とコーンの和え物	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 コールスローサラダ	赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ビーマンソテー 根菜と大豆の洋風煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	照焼ハンバーグ 大根と竹輪の煮物 人参グラッセ 食べるトマトソース 小松菜の辛子和え	牛肉と厚揚げの甘辛煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 菜の花のツナ炒め ナスの挽肉炒め 人参のごま味噌サラダ
カロリー 241 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.5 g	カロリー 234 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 18.9 g 塩分 2.1 g	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	カロリー 261 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 15.2 g 塩分 2.0 g	カロリー 185 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 11.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 153 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 19.0 g 塩分 2.0 g	カロリー 286 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 21.1 g 塩分 2.7 g
17	18	19	20	21	22	23
鶏の幽庵焼 インゲンソテー 人参煮 ひじきの具だくさん煮 白菜と若芽のナムル	あぶらかれいみぞれ煮 花麩煮 大豆としらすの甘辛煮 鶏肉のすき焼煮 青菜のおかかマヨネーズ和え さつま芋ごはん	キーマカレー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 平さやいんげん 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 えびのスーフ炒め キャベツの白ドレ和え	焼肉塩炒め きんぴられんこん 高野豆腐煮 麩と野菜の煮物 若芽の粒マスタードサラダ	麻婆豆腐 フロッコリー ナスの油炒め 椎茸の中華玉子とじ 人参とコーンの和え物	アリのごま醤油焼 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 ビーマンのおかか和え 白菜とミンチの中華炒め 切干と人参のハリハリ
カロリー 263 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 307 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 28.2 g 塩分 3.4 g	カロリー 242 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.5 g 塩分 2.4 g	カロリー 308 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 22.9 g 塩分 1.9 g	カロリー 309 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 16.9 g 塩分 2.3 g	カロリー 204 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 17.3 g 塩分 2.4 g	カロリー 214 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.9 g
24	25	26	27	28	29	30
照焼千キン 人参のレモン煮 塩ゆでアスパラ フロッコリーとハムのクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ	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 白菜の梅しそマヨネーズ和え	中華丼 ジャガ芋ソテー 若竹煮 蒸しシュウマイ 蒸し鶏とぜんまいのマリネ	赤魚の甘辛タレ 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	ハーフチキンソテー さつま芋の甘露煮 人参とさつま揚げの金平 蕪のどぼろ煮 大豆とトマトのマリネサラダ	鯖の生姜煮 白花豆煮 人参しりしり 白菜と麩の玉子とじ マカロニサラダ	鶏団子のケチャップ煮 たたきごぼう きのこの佃煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し オクラのさっぱりオリーブ
カロリー 247 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.1 g 塩分 1.6 g	カロリー 260 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.8 g 塩分 1.8 g	カロリー 221 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 22.5 g 塩分 2.3 g	カロリー 220 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 15.1 g 塩分 1.4 g	カロリー 232 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.7 g 塩分 1.2 g	カロリー 332 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 22.0 g 塩分 1.5 g	カロリー 220 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 6.5 g 炭水化物 31.2 g 塩分 2.7 g

# 2023年 9月 夕食メニュー



日

月

火

水

木

金

土

<p><b>3</b> ホッケのごま焼 人参のレモン煮 ツナあっさり煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の辛子和え</p>	<p><b>4</b> 治部風煮物 平さやいんげん 人参のきんぴら 厚揚げときのこのおろし煮 マッシュサラダ</p>	<p><b>5</b> オニオンソースハンバーグ 菜の花 ミックスソテー ツナじゃがバター インゲンのごま和え</p>	<p><b>6</b> ハニーマスタードチキン 枝豆とコーンのバター風味 インゲンソテー フロッコリーとハムのクリーム煮 南瓜サラダ</p>	<p><b>7</b> 八宝菜 生しめじのイタリアン ごま昆布 枝豆入り麻婆なす キャロットラペ</p>	<p><b>1</b> 鶏肉のレモン風味焼 白菜と揚げの旨煮 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</p>	<p><b>2</b> ポークジンジャー きくらげとこんにゃくの佃煮 フロッコリーの煮物 さつま揚げの味噌炒め ゴボウのピリ辛サラダ</p>							
<p>カロリー 195 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 15.9 g 塩分 1.8 g</p>		<p>カロリー 239 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.2 g 塩分 2.2 g</p>		<p>カロリー 212 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 7.0 g 炭水化物 24.0 g 塩分 1.8 g</p>		<p>カロリー 277 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 21.4 g 塩分 1.8 g</p>		<p>カロリー 184 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 6.1 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.6 g</p>		<p>カロリー 258 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.5 g</p>		<p>カロリー 309 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 27.6 g 塩分 3.0 g</p>	
<p><b>10</b> 鶏団子の照煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 青梗菜のピーナッツ和え チャプチェ 白菜のおかかポン酢和え</p>	<p><b>11</b> あぶらかれいみりん焼 人参のレモン煮 若芽と春雨のサラダ 野菜と挽肉のカレー炒め キャベツとツナのナムル</p>	<p><b>12</b> ロールキャベツのクリーム煮 フロッコリー きのこソテー インゲンと豚肉のトマト炒め 法蓮草とハムのマリネ</p>	<p><b>13</b> 鯖の味噌煮 切干大根煮 コーンと挽肉の炒め物 筑前煮 カボチャとベーコンのサラダ</p>	<p><b>14</b> 豚生姜焼き丼 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のとうもろ煮 蒸しシュウマイ インゲンのごま和え</p>	<p><b>8</b> フリのごま焼 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</p>	<p><b>9</b> ポークチャップ バジルスパ 人参とえのきのきんぴら 揚ナスの煮物 菜の花のおひたし</p>							
<p>カロリー 224 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.5 g 塩分 2.3 g</p>		<p>カロリー 192 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.1 g</p>		<p>カロリー 195 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.3 g</p>		<p>カロリー 359 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 23.5 g 炭水化物 18.5 g 塩分 2.2 g</p>		<p>カロリー 310 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 28.1 g 塩分 2.3 g</p>		<p>カロリー 274 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.8 g 塩分 2.5 g</p>		<p>カロリー 299 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 23.6 g 塩分 2.3 g</p>	
<p><b>17</b> 赤魚のごま焼 カリフラワーとウィンナーのカレー煮 切昆布煮 白菜と厚揚げの中華とぼろ煮 マカロニとパプリカのサラダ</p>	<p><b>18</b> 肉団子の甘酢煮 蕪のとうとろ煮 白菜と揚げの旨煮 イカと青梗菜の炒め物 春雨のサラダ</p>	<p><b>19</b> 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</p>	<p><b>20</b> 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 小松菜の柚子和え</p>	<p><b>21</b> 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 スッキーニのトマト炒め 野菜のおひたし</p>	<p><b>15</b> 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 キャベツの漬物 柚子風味 ひき肉と豆腐のうま煮 ハムと春雨のサラダ</p>	<p><b>16</b> 鶏肉と野菜の塩麹炒め ふきと人参の甘露煮 塩枝豆 揚げとあさりの卵とじ 若芽とパインの酢の物</p>							
<p>カロリー 212 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g</p>		<p>カロリー 261 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 26.4 g 塩分 2.7 g</p>		<p>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</p>		<p>カロリー 194 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.6 g 炭水化物 15.1 g 塩分 1.8 g</p>		<p>カロリー 175 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 5.2 g 炭水化物 19.9 g 塩分 1.9 g</p>		<p>カロリー 140 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 12.7 g 塩分 2.1 g</p>		<p>カロリー 318 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.5 g</p>	
<p><b>24</b> ほっけみりん焼 なすのトロトロ生姜煮 大根と椎茸の煮物 かに玉キャベツ 青梗菜の中華和え</p>	<p><b>25</b> ナスと鶏肉のしぎ焼 塩枝豆 大根煮 春雨としめじの炒め物 インゲンのごま和え</p>	<p><b>26</b> 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 メンマの中華和え</p>	<p><b>27</b> 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 小松菜のおひたし</p>	<p><b>28</b> フリの磯辺焼 ピーマンソテー 大根の千切煮 肉野菜煮込み ひじきとごぼうのナムル</p>	<p><b>22</b> アジのカレー焼 竹輪煮 白滝とチンゲン菜の煮物 白菜と挽肉のとうもろ煮 オクラのさっぱりオリーブ</p>	<p><b>23</b> 生姜焼き 五色煮豆 メンマごま炒め 蕪と鶏肉の煮物 ポテトマサラダ</p>							
<p>カロリー 157 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 5.5 g 炭水化物 13.8 g 塩分 2.2 g</p>		<p>カロリー 243 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 22.1 g 塩分 2.6 g</p>		<p>カロリー 237 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.1 g</p>		<p>カロリー 259 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.6 g</p>		<p>カロリー 239 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g</p>		<p>カロリー 331 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 25.6 g 塩分 1.3 g</p>		<p>カロリー 293 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 15.3 g 塩分 2.4 g</p>	