

2024年 6月 朝食メニュー

日

月

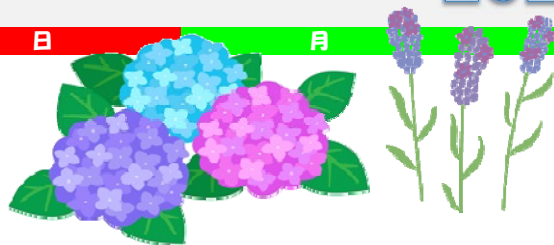
火

水

木

金

土



1 高野豆腐と法蓮草の含め煮
塩枝豆
ひじきとベーコンの煮物
豚肉とじゃがいもの味噌煮
白菜と若芽のピリ辛和え

カロリー 178 kcal
 蛋白質 11.5 g 脂質 7.3 g
 炭水化物 17.9 g 塩分 2.4 g

2 ジャが芋のテミグラス煮
法蓮草ソテー
バジルスパ
ツナあっさり煮
キャベツサラダ

3 豚肉と野菜の生姜炒め
花魁煮
若芽とパインの酢の物
五色煮
春雨のピーナッツ和え

4 納豆
ふきの含め煮
ひじき煮
蕪と鶏肉の煮物
さっぱりキャベツのレモン風味

5 鶏肉とじゃが芋のバター醤油
カリフラワーの甘酢漬け
昆布の佃煮
ぜんまいとコンニャクの炒め煮
大根と若芽の梅おかか

6 鶏肉と野菜の中華炒め
菜の花のツナ炒め
生しめじのイタリアン
五目炒め煮
れんこんサラダ

7 納豆
コンニャクとごぼうのきんぴら
わかめとパプリカの和え物
法蓮草と豆腐の玉子とじ
インゲンとツナのマスタード和え

8 牛肉と厚揚げの甘辛煮
法蓮草のおひたし
大豆とキャベツのスーフ煮
小松菜とベーコンのバター炒め
かぼちゃのオーリーサラダ

カロリー 175 kcal
 蛋白質 5.4 g 脂質 7.1 g
 炭水化物 23.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 190 kcal
 蛋白質 10.1 g 脂質 6.8 g
 炭水化物 22.1 g 塩分 2.1 g

カロリー 129 kcal
 蛋白質 8.3 g 脂質 6.3 g
 炭水化物 11.6 g 塩分 1.4 g

カロリー 220 kcal
 蛋白質 11.2 g 脂質 9.4 g
 炭水化物 23.9 g 塩分 2.1 g

カロリー 226 kcal
 蛋白質 10.3 g 脂質 12.3 g
 炭水化物 20.4 g 塩分 2.2 g

カロリー 150 kcal
 蛋白質 10.1 g 脂質 7.8 g
 炭水化物 11.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 275 kcal
 蛋白質 10.2 g 脂質 17.3 g
 炭水化物 19.5 g 塩分 2.0 g

9 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
ポテトサラダ
ナスとひき肉のトマト煮込み
オクラのさっぱりオーリー

10 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

11 納豆
キャベツの酢漬け
ジャガ芋の中華炒め
鶏と大根の味噌煮
白菜と若芽のピリ辛和え

12 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

13 大根の鶏味噌かけ
なめこ若芽のサッと煮
さつま芋の土佐煮
麩の野菜あんかけ
ごぼうのめかぶ和え

14 納豆
きのこの佃煮
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

15 白菜と厚揚げの中華さぼろ煮
蓮根と竹輪のきんぴら
法蓮草と油揚げの煮物
春雨としめじの炒め物
オクラのおかか和え梅風味

カロリー 229 kcal
 蛋白質 9.3 g 脂質 13.4 g
 炭水化物 16.9 g 塩分 2.2 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 127 kcal
 蛋白質 8.5 g 脂質 4.7 g
 炭水化物 14.7 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 136 kcal
 蛋白質 6.8 g 脂質 1.1 g
 炭水化物 25.0 g 塩分 2.7 g

カロリー 175 kcal
 蛋白質 11.0 g 脂質 7.0 g
 炭水化物 18.0 g 塩分 1.5 g

カロリー 172 kcal
 蛋白質 8.8 g 脂質 6.0 g
 炭水化物 20.9 g 塩分 2.1 g

16 豚肉と夏野菜の炒め物
ジャガイモのどぼろ煮
スパトマト炒め
菜の花のツナ炒め
切干大根の洋風サラダ

17 鶏肉のすき焼煮
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
若芽と蒲鉾の青じど風味

18 納豆
さっぱりキャベツのレモン風味
豆腐の五目煮
牛肉とふきのしぐれ煮
南瓜とツナのサラダ

19 豚肉とじゃがいもの味噌煮
白花豆煮
メンマごま炒め
ツナあっさり煮
人参とぜんまいのナムル

20 温泉玉子
和風コールスロー
さつま芋の土佐煮
豚肉と大根のごま煮
かにかまと春雨の中華和え

21 納豆
うま塩キャベツ
大根とひじきの煮物
筑前煮
和風スバゲティ

22 豚肉と厚揚げの煮物
ふきと人参の甘露煮
オニオンソテー
春雨の五目炒め
カリフラワーの甘酢漬け

カロリー 281 kcal
 蛋白質 16.2 g 脂質 14.2 g
 炭水化物 23.4 g 塩分 2.2 g

カロリー 230 kcal
 蛋白質 10.6 g 脂質 13.7 g
 炭水化物 12.9 g 塩分 2.2 g

カロリー 229 kcal
 蛋白質 10.7 g 脂質 13.9 g
 炭水化物 15.7 g 塩分 1.5 g

カロリー 201 kcal
 蛋白質 8.2 g 脂質 5.5 g
 炭水化物 29.7 g 塩分 2.0 g

カロリー 262 kcal
 蛋白質 9.7 g 脂質 15.4 g
 炭水化物 19.6 g 塩分 1.3 g

カロリー 167 kcal
 蛋白質 9.7 g 脂質 7.0 g
 炭水化物 16.9 g 塩分 1.4 g

カロリー 205 kcal
 蛋白質 8.2 g 脂質 8.4 g
 炭水化物 23.9 g 塩分 1.8 g

23 ミートインオムレツ
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

24 がんもと白菜の煮物
大根と柚子の甘酢漬け
竹輪の辛子炒め
ひじきと挽肉の炒め煮
南瓜サラダ

25 納豆
れんこんと油揚げの煮物
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

26 鶏団子の中華風
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

27 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

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

29 寄せ豆腐のうすあん
なすの中華風南蛮漬け
ごま昆布
鶏と大根の味噌煮
小松菜のナムル

カロリー 144 kcal
 蛋白質 6.5 g 脂質 7.0 g
 炭水化物 15.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 277 kcal
 蛋白質 11.6 g 脂質 15.4 g
 炭水化物 23.3 g 塩分 2.5 g

カロリー 137 kcal
 蛋白質 10.8 g 脂質 4.1 g
 炭水化物 15.3 g 塩分 2.0 g

カロリー 266 kcal
 蛋白質 8.8 g 脂質 13.5 g
 炭水化物 26.5 g 塩分 2.3 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 158 kcal
 蛋白質 10.2 g 脂質 6.9 g
 炭水化物 13.6 g 塩分 1.5 g

カロリー 186 kcal
 蛋白質 8.8 g 脂質 10.5 g
 炭水化物 15.0 g 塩分 2.3 g

30 豚肉ときこの香草炒め
竹輪とキャベツのバター醤油炒め
切干大根の洋風きんぴら
なすのミートソース煮
カボチャとレンコンのサラダ

カロリー 273 kcal
 蛋白質 8.8 g 脂質 17.4 g
 炭水化物 22.1 g 塩分 1.8 g



2024年 6月 昼食メニュー

日



月

火

水

木

金

土



- | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|---|
| <p>2 鶏肉のレモン風味焼
きくらげとこんにゃくの佃煮
フロッコリーの煮物
ごぼうとさつま揚げの炒り煮
オクラのおかか和え梅風味</p> | <p>3 ポテトコロッセ
ぜんまい煮
若芽と油揚げのおひたし
牛肉ときこの甘辛炒め
青梗菜の中華和え</p> | <p>4 豚バラのすき焼き煮
大豆と人参の煮物
大根と小松菜の煮物
竹輪と玉ねぎの卵とし
さつま芋とツナの青じそサラダ</p> | <p>5 赤魚の味噌煮
竹輪のごま炒め
大根とツナの炒め物
五目豆腐煮
オクラとめかぶの三杯酢</p> | <p>6 ミックスカレー
フレンチマカロニ
コーンと挽肉の炒め物
ゴロゴロ野菜の塩炒め
キャベツとベーコンの和え物</p> | <p>7 鶏肉のマーメレード煮
ひじきの五目煮
竹輪の辛子炒め
麩と大根の煮物
枝豆とオクラのおかか和え</p> | <p>8 やわらかメンチカツ
ビーマンソーテー
具沢山さんぴら
焼きそば
白菜の梅しそマヨネーズ和え</p> |
|--|---|--|--|--|---|---|

<p>カロリー 208 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 281 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 26.5 g 塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 306 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 23.7 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 182 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 5.1 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.4 g</p>	<p>カロリー 356 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 31.0 g 塩分 2.8 g</p>	<p>カロリー 243 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.5 g</p>	<p>カロリー 369 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 20.7 g 炭水化物 34.5 g 塩分 3.0 g</p>
---	---	--	---	--	--	--

- | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|
| <p>9 アジの幽庵焼
若竹煮
大根のあっさり生姜漬け
さつま芋と豚肉の湯煮
小松菜と人参の酢味噌和え</p> | <p>10 花野菜と鶏肉のバジル炒め
オクラのペペロンチーノ
エノキのナポリタン風
ジャーマンポテト
切干と人参のハリハリ</p> | <p>11 ホッケの照焼
菜の花としめじの和え物
メンマごま炒め
豚肉と野菜の生姜炒め
マセドアンサラダ</p> | <p>12 キンキンのおろしトマトソース
塩ゆでアスパラ
マッシュポテト
野菜とハムの卵炒め
和風スパゲティ</p> | <p>13 赤魚の煮付け
一口ナスのオランダ煮
ビーマンのおかか和え
厚揚げときこのおろし煮
蒸し鶏の醤油マヨネーズ</p> | <p>14 白身フライ
昆布の佃煮
キャベツの漬物柚子風味
油揚げと若芽の玉子とじ
さつま芋のからしマヨ</p> | <p>15 牛肉とかぼちゃのケチャップ炒め
大根とウインナーの洋風煮
フレンチマカロニ
ナスの挽肉炒め
人参のごま味噌サラダ</p> |
|--|--|---|---|---|---|---|

<p>カロリー 200 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 5.1 g 炭水化物 21.0 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 238 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 21.4 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 222 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 250 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 17.1 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 197 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 12.8 g 塩分 1.4 g</p>	<p>カロリー 344 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 23.7 g 炭水化物 23.9 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 330 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 25.6 g 塩分 2.2 g</p>
---	--	--	--	---	--	--

- | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|---|
| <p>16 鶏肉のごま醤油焼き
インゲンソテー
人参煮
ひじきの具だくさん煮
キャベツとツナのナムル</p> | <p>17 メバルみりん焼
花魁煮
大豆としらすの甘辛煮
じゃが芋の洋風玉子とじ
たたきごぼう</p> | <p>18 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</p> | <p>19 キンキンピカタ
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
キャベツの白だし和え</p> | <p>20 春野菜の豚肉炒め
きんぴられんこん
高野豆腐煮
麩と野菜の煮物
もずくとなめこの三杯酢</p> | <p>21 麻婆豆腐
フロッコリー
ナスの油炒め
竹輪と玉ねぎの卵とじ
人参とコーンの和え物</p> | <p>22 フリのごま醤油焼
ぜんまいとコンニャクの炒め煮
ビーマンのおかか和え
豆腐のかに風あんかけ
切干と人参のハリハリ</p> |
|---|--|--|---|--|---|---|

<p>カロリー 264 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 16.0 g 塩分 2.1 g</p>	<p>カロリー 197 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 18.2 g 塩分 1.6 g</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>カロリー 181 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 16.9 g 塩分 2.4 g</p>	<p>カロリー 227 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 220 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 13.1 g 塩分 1.8 g</p>
--	---	--	--	---	--	--

- | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|---|
| <p>23 照焼チキン
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</p> | <p>24 まぐろカツ
小松菜とベーコンのバター炒め
大豆としらすの甘辛煮
肉野菜煮込み
白菜の梅しそマヨネーズ和え</p> | <p>25 天津飯
さつま芋と小松菜の煮物
若竹煮
蒸しシュウマイ
ハムの和風サラダ</p> | <p>26 赤魚の甘辛タレ
さんぴら
一口ナスのオランダ煮
白菜と豚肉の柚子昆布
野菜の三杯酢</p> | <p>27 えびのケチャップ炒め
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</p> | <p>28 フリの照焼
白花豆腐
蓮根と竹輪のさんぴら
豚肉とキャベツのごま風味炒め
マカロニサラダ</p> | <p>29 照焼ハンバーグ
人参グラッセ
白滝と千ゲン菜の煮物
フロッコリーの煮物
春雨のビーナッツ和え</p> |
|---|---|---|--|--|---|---|

<p>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</p>	<p>カロリー 287 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.1 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 313 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 24.7 g 塩分 2.6 g</p>	<p>カロリー 238 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.5 g</p>	<p>カロリー 174 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 4.1 g 炭水化物 26.6 g 塩分 2.8 g</p>	<p>カロリー 346 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 25.2 g 塩分 2.2 g</p>	<p>カロリー 181 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 5.7 g 炭水化物 21.0 g 塩分 1.9 g</p>
--	--	--	--	--	--	--

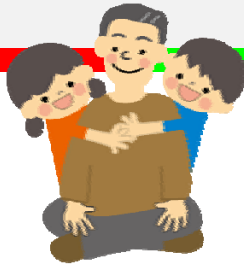
- 30** ハーフチキンソテー
さつま芋の甘露煮
人参とさつま揚げの金平
キャベツとしらすの卵とじ
大豆とトマトのマリネサラダ

カロリー 251 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 12.6 g
炭水化物 18.8 g 塩分 1.3 g



2024年 6月 夕食メニュー

日



月



火

水

木

金

土

1 豚肉とキャベツのトマトチース
ナスの油炒め
オクラとコーンの炒め物
大根とウインナーの洋風煮
カリフラワーのピクルス

カロリー 226 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 11.3 g
炭水化物 19.8 g 塩分 2.2 g

8 ポークチャップ
バジルスパ
春雨とツナのピリ辛炒め
マカロニのコーンクリーム煮
マリーネサラダ

2 ほっけみりん焼
ふきと人参の甘露煮
竹輪煮
豚バラと春雨のニラ玉炒め
小松菜の辛子和え

3 治部風煮物
平さやいんげん
人参のきんぴら
豚肉と大根の煮物
法蓮草のおひたし

4 オニオンソースハンバーグ
菜の花
ミックスソテー
じゃが芋とコーンのコンソメ味
ゴボウのピリ辛サラダ

5 鶏肉のきのこあん
枝豆とコーンのバター風味
インゲンソテー
ナスと麩の炒め煮
南瓜サラダ

6 八宝菜
春雨の五目炒め
メンマのおかか煮
イカと青梗菜の炒め物
大根の甘酢漬け

7 サワラのごま焼
れんごんの土佐煮
一夜漬(白菜人参)
大根と鶏肉の味噌煮
じゃが芋の中華風サラダ

カロリー 211 kcal
蛋白質 13.2 g 脂質 8.5 g
炭水化物 19.7 g 塩分 2.3 g

カロリー 212 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 9.7 g
炭水化物 16.9 g 塩分 2.3 g

カロリー 225 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 8.3 g
炭水化物 25.7 g 塩分 1.8 g

カロリー 257 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 13.8 g
炭水化物 17.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 141 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 2.1 g
炭水化物 18.4 g 塩分 2.3 g

カロリー 242 kcal
蛋白質 19.1 g 脂質 10.2 g
炭水化物 18.1 g 塩分 3.5 g

カロリー 299 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 14.6 g
炭水化物 26.8 g 塩分 2.2 g

9 鶏団子の照煮
さつまいもの味噌炒め
千ゲン菜ソテー
れんごんと油揚げの煮物
白菜のおかかポン酢和え

10 あぶらかれいみりん焼
さつまいものしモン煮
若芽と春雨のサラダ
野菜と挽肉のカレー炒め
ひじきの柚子胡椒マヨ

11 ロールキャベツのクリーム煮
フロッキー
きのこソテー
鶏肉のチリソース煮
カボチャとベーコンのサラダ

12 鯖の味噌煮
切干大根煮
枝豆とコーンのバター風味
豚肉とキャベツのごま風味炒め
インゲンのごま和え

13 豚生姜焼き丼
さつまいもの煮浸し
白菜のとうもろ煮
揚げナスの煮物
豆と海藻の青じそサラダ

14 鶏の柚子胡椒炒め
ふきと人参の甘露煮
塩枝豆
キャベツの麻婆あんかけ
若芽とパインの酢の物

15 クリーム煮込みハンバーグ
レモンかぼちゃ
人参グラッセ
ベーコンと野菜のソテー
根菜の柚子マリネ

カロリー 187 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 5.8 g
炭水化物 25.6 g 塩分 2.2 g

カロリー 231 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 9.8 g
炭水化物 20.4 g 塩分 1.1 g

カロリー 283 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 17.3 g
炭水化物 23.0 g 塩分 2.1 g

カロリー 329 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 22.8 g
炭水化物 15.3 g 塩分 2.2 g

カロリー 317 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 18.3 g
炭水化物 24.5 g 塩分 2.5 g

カロリー 239 kcal
蛋白質 13.0 g 脂質 12.4 g
炭水化物 19.3 g 塩分 2.4 g

カロリー 261 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 12.5 g
炭水化物 26.2 g 塩分 1.7 g

16 鯖の磯辺焼
カリフラワーとウインナーのカレー煮
きくらげとこんにゃくの佃煮
厚揚げと白菜のとうもろ煮
青菜のおかかマヨネーズ和え

17 肉団子の甘酢煮
蕪のとうもろ煮
白菜と揚げの旨煮
蓮根と豚肉の煮物
春雨のサラダ

18 えびカツ
オクラのペペロンチーノ
高野豆腐の炒り煮
野菜炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

19 あぶらかれいみぞれ煮
コンニャクとごぼうのきんぴら
人参しりしり
豚肉と大根のピリ辛煮
小松菜の柚子和え

20 和風おろしハンバーグ
千ゲン菜ソテー
大豆と人参の煮物
ツナじゃがバター
野菜のおひたし

21 アジのカレー焼
竹輪煮
キャロットラペ
白菜と挽肉のとうもろ煮
オクラのさっぱりオリーブ

22 生姜焼き
五色煮豆
わかめとパプリカの和え物
蕪と鶏肉の煮物
ポテトマサラダ

カロリー 282 kcal
蛋白質 13.0 g 脂質 19.5 g
炭水化物 13.9 g 塩分 2.2 g

カロリー 290 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 14.2 g
炭水化物 30.0 g 塩分 2.7 g

カロリー 274 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 17.3 g
炭水化物 20.8 g 塩分 1.6 g

カロリー 207 kcal
蛋白質 18.8 g 脂質 8.0 g
炭水化物 15.2 g 塩分 2.2 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 158 kcal
蛋白質 14.2 g 脂質 4.5 g
炭水化物 15.8 g 塩分 2.1 g

カロリー 315 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 16.9 g
炭水化物 23.4 g 塩分 2.5 g

23 赤魚の生姜煮
切昆布と竹の子の煮物
大根と椎茸の煮物
かに玉キャベツ
菜の花のごま味噌和え

24 ナスと鶏肉のしぎ焼
塩枝豆
大根煮
切干大根の韓国風炒め
インゲンのごま和え

25 あぶらかれい味噌煮
ピーマンソテー
大根の千切煮
鶏肉と揚げじゃがの煮物
ひじきとごぼうのナムル

26 鶏の酒蒸し香味ソース
バジルスパ
ふきの含め煮
キャベツとイカの味噌煮
若芽と蒲鉾のわさびマヨ

27 牛肉とじゃが芋の胡麻山椒
人参煮
ぜんまい煮
ツナあっさり煮
菜の花としめじの和え物

28 どんかつ
インゲンソテー
オクラのペペロンチーノ
じゃがいもとコーンのバター醤油
カリフラワーのピーナッツ味噌和え

29 鶏肉と野菜の甘酢炒め
フレンチマカロニ
カリフラワーとウインナーのカレー煮
白菜と麩の玉子とじ
ひじきの柚子胡椒マヨ

カロリー 141 kcal
蛋白質 13.0 g 脂質 3.4 g
炭水化物 15.5 g 塩分 2.1 g

カロリー 282 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 14.8 g
炭水化物 19.9 g 塩分 2.6 g

カロリー 213 kcal
蛋白質 19.2 g 脂質 7.1 g
炭水化物 17.9 g 塩分 2.2 g

カロリー 291 kcal
蛋白質 16.5 g 脂質 16.8 g
炭水化物 14.9 g 塩分 2.5 g

カロリー 271 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 13.6 g
炭水化物 26.9 g 塩分 2.3 g

カロリー 308 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 19.0 g
炭水化物 22.8 g 塩分 1.4 g

カロリー 274 kcal
蛋白質 13.7 g 脂質 15.2 g
炭水化物 19.6 g 塩分 2.3 g

30 鯖の生姜煮
若竹煮
ふきと人参の甘露煮
蕪と鶏肉の煮物
法蓮草のおひたし

カロリー 263 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 16.4 g
炭水化物 13.3 g 塩分 1.9 g

