

2025年 1月 朝食メニュー

5品セット

日 月 火 水 木 金 土

<p>5 フレーンオムレツ 一口ナスのオランダ煮 切干大根とベーコンの煮物 クラムチャウダー スパトマト炒め</p>	<p>6 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ 一夜漬(白菜昆布) きんぴら フロッコリーのホイコーロー 蕪と揚げの煮物</p>	<p>7 鶏肉のネギ味噌炒め ぜんまい煮 竹輪と菜の花の煮物 白菜と挽肉のどろみ煮 カリフラワーとウィンナーのカレー煮</p>	<p>1 筑前煮 花魁煮 ごま昆布 さつま芋の土佐煮 若芽と油揚げのおひたし</p>	<p>2 大根と豚肉の甘辛煮 白菜ときのこの煮物 大豆と人参の煮物 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め</p>	<p>3 鶏肉のすき焼煮 ひとくちがんと煮 きんぴられんこん フロッコリーの煮物 さつま芋と小松菜の煮物</p>	<p>4 豚肉としめじの生姜バター風味 菜の花のツナ炒め 白菜と若芽の煮物 ジャーマンポテト カリフラワーのピクルス</p>
<p>カロリー 245 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 20.2 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 157 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 6.0 g 炭水化物 17.6 g 塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 162 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 19.5 g 塩分 2.5 g</p>	<p>カロリー 229 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.9 g 炭水化物 32.1 g 塩分 2.1 g</p>	<p>カロリー 290 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 19.3 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 196 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 8.6 g 炭水化物 18.8 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 228 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 22.7 g 塩分 2.1 g</p>

<p>12 豚肉としめじの生姜バター風味 インゲンソテー マカロニトマト炒め 鶏のクリームコーン煮 キャロットラペ</p>	<p>13 豚肉と大根のピリ辛煮 メンマのおかか煮 南瓜サラダ 法蓮草と油揚げの煮物 若芽とオクラの酢の物</p>	<p>14 納豆 大根の甘酢漬け ふきのかつお煮 鶏じゃが煮 白菜の生姜和え</p>	<p>8 白菜と厚揚げの中華そば煮 金時豆煮 ふきの含め煮 チャブフェ キャベツの漬物柚子風味</p>	<p>9 豚肉ときのこの香辛炒め ツナあっさり煮 チンゲン菜ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み 春雨の中華和え</p>	<p>10 鶏のつま煮 ぜんまいとミンチの煮物 一夜漬(白菜人参) ひじきとさつま揚げの煮物 若芽と油揚げのおひたし</p>	<p>11 肉団子の甘酢煮 ベーコンと白菜のマリネ れんこんと油揚げの煮物 きのこと玉ねぎの卵とし 菜の花とツナの辛子和え</p>
<p>カロリー 245 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 20.2 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 157 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 6.0 g 炭水化物 17.6 g 塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 162 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 19.5 g 塩分 2.5 g</p>	<p>カロリー 203 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 8.1 g 炭水化物 22.3 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 218 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.3 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 163 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.4 g 炭水化物 16.2 g 塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 208 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 24.2 g 塩分 2.6 g</p>

<p>19 豚肉と白菜のトマト煮込み きのこソテー 枝豆とコーンのバター風味 ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツのピーナッツ和え</p>	<p>20 鶏肉の韓国風炒め 塩枝豆 さつま芋と切昆布の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 菜の花のなめこおろし</p>	<p>21 納豆 切干とインゲンの煮物 白菜ときのこの煮物 豚肉じゃが煮 バンバンジーサラダ</p>	<p>15 蕪と鶏肉の煮物 人参とぜんまいのナムル 麩と野菜の煮物 春雨の五目炒め 若芽とパインの酢の物</p>	<p>16 高野豆腐と法蓮草の含め煮 カリフラワーの甘酢漬け ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉のすき焼煮 細切ポテトの辛子マヨ</p>	<p>17 納豆 竹の子と春雨の煮物 一夜漬(白菜昆布) 豚肉と野菜の生姜炒め 南瓜とツナのサラダ</p>	<p>18 炒り豆腐 ピーマンと搾菜の中華和え 切昆布としめじの煮物 五目炒め煮 法蓮草のごま和え</p>
<p>カロリー 220 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 23.6 g 塩分 2.1 g</p>	<p>カロリー 226 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 18.1 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 118 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 13.5 g 塩分 1.3 g</p>	<p>カロリー 175 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 6.1 g 炭水化物 22.2 g 塩分 2.2 g</p>	<p>カロリー 192 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 8.8 g 炭水化物 18.7 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 186 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 8.9 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.5 g</p>	<p>カロリー 178 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 20.7 g 塩分 2.2 g</p>

<p>26 じゃが芋のネミグラス煮 塩枝豆 法蓮草ソテー ふきと大根のスーフ煮 コールスローサラダ</p>	<p>27 がんもどきの含め煮 ひじきの具だくさん煮 れんこんと人参の甘露煮 ツナあっさり煮 細切ポテトの辛子マヨ</p>	<p>28 納豆 切干大根とベーコンの煮物 ふきの含め煮 肉野菜煮込み ピーマンと搾菜の中華和え</p>	<p>22 厚揚げと白菜のどろみ煮 人参のきな粉和え ふきの含め煮 かに玉キャベツ 三色野菜ナムル</p>	<p>23 肉団子の甘酢煮 竹の子と人参のおかか煮 白花豆煮 豚肉と大根のごま煮 若芽ともやしの酢の物</p>	<p>24 納豆 ひとくちがんと煮 さつま芋のケチャップ煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根と柚子の甘酢漬け</p>	<p>25 鶏のちゃんちゃん焼き インゲンソテー 野菜笹かまぼこ 白菜のスーフ煮 さつま芋とツナの青じそサラダ</p>
<p>カロリー 237 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 18.7 g 塩分 1.5 g</p>	<p>カロリー 245 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 19.2 g 塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 144 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 4.8 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.3 g</p>	<p>カロリー 103 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 14.5 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 271 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 29.5 g 塩分 2.5 g</p>	<p>カロリー 180 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 7.8 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.5 g</p>	<p>カロリー 192 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 17.9 g 塩分 2.1 g</p>

<p>29 豚肉と冬野菜の味噌炒め 人参とコーンの和え物 きくらげの甘酢和え 法蓮草と豆腐のチャンフルー 若芽としらすのおひたし</p>	<p>30 温泉玉子 ごぼう大豆 白菜のどろみ煮 肉じゃが煮 マカロニの明太マヨ和え</p>	<p>31 納豆 野菜笹かまぼこ カリフラワーの柚子味噌和え 鶏肉ピーマン炒め 小松菜の辛子和え</p>			
<p>カロリー 183 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 19.9 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 193 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 8.6 g 炭水化物 21.8 g 塩分 2.2 g</p>	<p>カロリー 136 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 5.3 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.4 g</p>	<p>カロリー 182 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 18.5 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 214 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.4 g</p>	<p>カロリー 169 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 7.6 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.7 g</p>

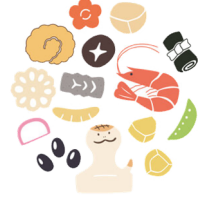
<p>カロリー 183 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 19.9 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 193 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 8.6 g 炭水化物 21.8 g 塩分 2.2 g</p>	<p>カロリー 136 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 5.3 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.4 g</p>	<p>カロリー 182 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 18.5 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 214 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.4 g</p>	<p>カロリー 169 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 7.6 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.7 g</p>	
--	--	--	---	---	---	---

2025年 1月 昼食メニュー

5品セット



日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	1	2	3	4
ハムカツ ピーマンと鶏挽肉の炒め物 人参のレモン煮 さつまいもの味噌炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 (豆ごはん)	豚キムチ うま塩キャベツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ジャガイモと椎茸の煮物 大根とコーンの中華和え	麻婆豆腐 きのこのカキソース炒め 春雨とツナのピリ辛炒め 揚ナスの煮物 三色炒め煮	7月の照焼 コンニャクとごぼうのきんぴら れんこんとさつまいもの煮物 法蓮草と高野豆腐の煮物 紅白なます 小豆ごはん	八宝菜 ふきのきんぴら 法蓮草ソテー 蒸しシュウマイ キャベツと油揚げの味噌煮	豚バラとじゃが芋の山椒炒め 昆布の佃煮 切干大根のおから煮 麩と野菜の煮物 枝豆入り麻婆なす	サワラのごき醤油焼 メンマのおかか煮 高野豆腐煮(サイコロ) ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの炒め物
8	9	10	11	12	13	14
千キンのおろしトマトソース 法蓮草ソテー パジルスパ 豚肉とさくらげの卵炒め マッシュポテト	赤魚の青じそ焼 キャベツの出汁煮 人参のきんぴら 人輪のカレー炒め 玉ねぎと蒸し鶏のナムル	やわらかメンチカツ 人参グラッセ チンゲン菜とピーマンのソテー 玉ねぎと高野豆腐の煮物 白菜の辛子柚子和え	ハーフチキンソテー スパゲティタリアン 若竹煮 なすのトロトロ生姜煮 青梗菜のピーナッツ和え	アジのカレー焼 人参のきな粉和え 高野豆腐の炒り煮 野菜炒め 蓮根とひじきのサラダ	ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大豆と椎茸の煮物 枝豆入り麻婆なす 青のりポテトサラダ	白身フライ れんこんと人参の甘露煮 白滝と人参のたらこ炒り 豆腐のどぼろ煮 法蓮草ときこのおひたし
15	16	17	18	19	20	21
鶏の酒蒸し香味ソース スパソテー 四色煮豆 野菜のチリソース煮 キャベツサラダ	鱈のごま焼 なめごと若芽のサッと煮 ピーマンソテー 五色煮 チンゲン菜ともやし和え物	ポテトコロッケ ミックスソテー チンゲン菜ソテー 冬のラタトゥイユ オクラのさっぱりオリーブ	鶏の柚子胡椒炒め 肉入りうの花 フロッキー 蕪のどぼろ煮 たたきごぼう	フリの磯辺焼 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 ナスと麩の炒め煮 小松菜のおひたし	ホッケの照焼 人参のおかかサラダ 高野豆腐の味噌煮 春雨と白菜の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツのコンソメ煮 コーンと挽肉の炒め物 とうふのかに玉あなかけ カリフラワーの柚子味噌和え
22	23	24	25	26	27	28
赤魚の煮付け きんぴら 一口ナスのオランダ煮 さつまいもの味噌炒め キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	チキンカレー ピーマンソテー レモンかぼちゃ フレンチオムレツ 法蓮草とハムのマリネ	鶏肉としめじの柚子胡椒バター炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え 白菜と若芽の煮物 蕪と揚げの煮物 蓮根とひじきのサラダ	鱈の磯辺焼 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 花麩煮 豚肉と大根の煮物 フロッキーのゴマ和え	フリの磯辺焼 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 ナスと麩の炒め煮 小松菜のおひたし	ホッケの照焼 人参のおかかサラダ 高野豆腐の味噌煮 春雨と白菜の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツのコンソメ煮 コーンと挽肉の炒め物 とうふのかに玉あなかけ カリフラワーの柚子味噌和え
29	30	31	2	3	4	5
鶏肉のレモン風味焼 きのこのソテー 人参グラッセ ゴロゴロポタージュ かにかまと春雨の中華和え	えびカツ 白滝とチンゲン菜の煮物 ふきのきんぴら 蕪と鶏肉の煮物 オクラのごま和え	牛肉と厚揚げの甘辛煮 なすのトロトロ生姜煮 大根と椎茸の煮物 じゃがいもとコーンのバター醤油 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	牛ごぼうの生姜煮 うま塩キャベツ 若竹煮 豆腐としめじのどろみ煮 なすの中華風南蛮漬汁	ポークジンジャー さつまいもと小松菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 蕪のどろろ煮 ごぼうのごま酢和え	照焼ハンバーグ 菜の花 オクラのペペロンチーノ ネギ味噌炒め 和風サラダ	鶏肉のレモン風味焼 きのこのソテー 人参グラッセ ゴロゴロポタージュ かにかまと春雨の中華和え
6	7	8	9	10	11	12
281 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 20.5 g 塩分 2.0 g	256 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 26.4 g 塩分 2.1 g	225 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.0 g	215 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.6 g	218 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 19.6 g 塩分 2.0 g	298 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 19.8 g 炭水化物 20.3 g 塩分 2.1 g	281 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 20.5 g 塩分 2.0 g



2025年 1月 夕食メニュー

5品セット

日 月 火 水 木 金 土



- | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|----------|---|----------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|--|
| 5 | ホッケのごま焼
白菜のとうみ煮
大豆煮
鶏肉と野菜の中華炒め
ふきと油揚げの炒め煮 | 6 | 鶏団子のケチャップ煮
れんごんの土佐煮
枝豆とコーンのバター風味
二色野菜の玉子とじ
人参の炒りたら子 | 7 | 生姜焼き
インゲンと人参のグラッセ
ひじき煮
ジャガ玉煮
若布の塩こうじ和え | 1 | すき焼
竹輪の辛子炒め
人参煮
きのこ玉ねぎの卵とじ
ぜんまいとミンチの煮物 | 2 | アジの幽庵焼
切昆布煮
さっぱりキャベツのレモン風味
鶏ごぼう
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め | 3 | えびのケチャップ炒め
人参しりしり
オクラのペペロンチーノ
豚バラと春雨のニラ玉炒め
ふきと大根のスープ煮 | 4 | 鶏肉のきのこあん
れんごんと人参の甘露煮
塩枝豆
厚揚げと大根の煮物
ひじきとごぼうのナムル |
|----------|---|----------|---|----------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|--|

カロリー 202 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 13.5 g 塩分 1.6 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 28.5 g 塩分 2.5 g	カロリー 231 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.5 g 炭水化物 24.2 g 塩分 2.4 g	カロリー 287 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 16.5 g 塩分 2.2 g	カロリー 196 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 18.3 g 塩分 2.2 g	カロリー 334 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 27.3 g 塩分 2.3 g	カロリー 226 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 3.9 g 炭水化物 28.2 g 塩分 1.5 g
--	--	--	---	--	---	--

- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|---|
| 12 | 豚肉と厚揚げの炒め物
フロッコリー
切干大根の洋風きんぴら
じゃが芋のどぼろあん
白菜のおかかポン酢和え | 13 | 牛肉の甘酢炒め
青梗菜の中華和え
白菜と揚げの旨煮
ぜんまいとコンニャクの炒め煮
人参と春雨のサラダ | 14 | 中華丼
切昆布と竹の子の煮物
フロッコリーのゴマ和え
竹輪と玉ねぎの卵とじ
ゴボウのピリ辛サラダ | 15 | フリの塩焼
コンニャクとごぼうのきんぴら
人参しりしり
ナスの挽肉炒め
菜の花のごま味噌和え | 16 | 肉団子の中華炒め
きんぴら
大根と竹輪の煮物
マカロニとツナの和風炒め
人参とコーンの和え物 | 17 | 赤魚の生姜煮
和風サラダ
人参煮
油揚げの玉子とじ
キャベツの白だし和え | 18 | えび団子の炊き合せ
ふきと油揚げの炒め煮
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め
豚肉とキャベツのごま風味炒め
パスタのサラダ |
|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|---|

カロリー 250 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.3 g	カロリー 271 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 25.6 g 塩分 2.4 g	カロリー 247 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.1 g 塩分 2.7 g	カロリー 257 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 13.1 g 塩分 1.7 g	カロリー 268 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 29.6 g 塩分 2.2 g	カロリー 194 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.6 g	カロリー 274 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 22.2 g 塩分 2.3 g
---	--	---	---	---	--	---

- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|---|-----------|--|
| 19 | 鶏肉のホワイトソース煮
もやしと蒸し鶏のナムル
マカロニのバジル炒め
はんぺんの玉子とじ
切干と人参のハリハリ | 20 | 根菜入りハンバーグ(かけだれ)
白滝とチンゲン菜の煮物
ふきと人参の甘露煮
大根とウインナーの洋風煮
キャベツとツナのナムル | 21 | サワラのごま焼
平さやいんげん
れんごんと油揚げの煮物
ナスの油炒め
若芽のごま酢和え | 22 | 照焼子キン
青じそパスタ
オクラのおひたし
じゃが芋のどぼろあん
菜の花としめじの和え物 | 23 | 白身魚の味噌煮
キャベツソテー
竹輪の辛子炒め
麩の野菜あんかけ
こんにゃくの中華和え | 24 | 肉じゃが
法蓮草のおひたし
キャベツとベーコンの炒め物
ナスとひき肉のトマト煮込み
さつまいもとオクラのピリ辛マヨ和え | 25 | 和風おろしハンバーグ
大豆としらすの甘辛煮
人参煮
ごぼうとさつまいもの炒り煮
おくらのごま和え |
|-----------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|---|-----------|--|

カロリー 227 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.0 g	カロリー 210 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 20.2 g 塩分 2.2 g	カロリー 224 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 14.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 259 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 27.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 165 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 3.2 g 炭水化物 19.0 g 塩分 2.3 g	カロリー 273 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 219 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 25.8 g 塩分 2.1 g
---	--	---	---	--	---	--

- | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-----------|---|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|
| 26 | ささみ大葉フライ
菜の花のツナ炒め
スッキーニのトマト炒め
白菜と麩の玉子とじ
マカロニサラダ | 27 | 鶏のカレー照煮込み
カリフラワーの甘酢漬け
キャベツとインゲンのソテー
ベーコンと野菜のソテー
白菜と若芽のナムル | 28 | 煮合せ(椎茸鶏人)
金時豆煮
じゃが芋のカレーとどろ煮
野菜炒め
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 29 | 白身魚のみぞれ煮
五目うの花
キャベツの漬物柚子風味
豚肉と蓮根の生姜炒め
菜の花の葉種和え | 30 | ロールキャベツの白味噌仕立て
赤ピーマンと玉ねぎのソテー
大根煮
さつまいもと小松菜の煮浸し
れんごんサラダ | 31 | サワラの照焼
一夜漬(大根昆布)
ひじき煮
豚バラと春雨のニラ玉炒め
白菜のおかかポン酢和え |
|-----------|---|-----------|---|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|

カロリー 270 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 23.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 316 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 20.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 239 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.6 g 塩分 2.2 g	カロリー 188 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 4.4 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.3 g	カロリー 175 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 7.4 g 炭水化物 22.1 g 塩分 2.0 g	カロリー 222 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 16.5 g 塩分 2.7 g
---	---	---	--	---	---

