



施設様向け月間献立例



	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	行事食 3 節分特別メニュー	4	5 丼メニュー	6	7
朝食	ベーコンエッグ 菜の花の黒胡麻和え 蓮根サラダ	鶏肉と根菜のごまだれ煮 焼きビーフン ピーマンと人参のだし和え	ツナオムレツ ウィンナー ほうれん草と舞茸の和え物	国産ひきわり納豆味付300g チンゲン菜とレバーの炒め物 じゃが芋と椎茸の甘辛炒め	あじの塩焼きS 葉大根のお浸し うずら豆	アンサンブルエッグ キャベツとハムのソテー おくらのおかか和え	煮しめ 里芋の野菜あんかけ ミニがんといんげんの含め煮
	エネルギー 167kcal 蛋白質 7.7g 脂質 12.6g 炭水化物 10.4g ナトリウム 527mg カリウム 181mg リン 135mg 食塩 1.3g	エネルギー 71kcal 蛋白質 3.2g 脂質 2.7g 炭水化物 8.5g ナトリウム 193mg カリウム 123mg リン 37mg 食塩 0.5g	エネルギー 205kcal 蛋白質 10.5g 脂質 14.3g 炭水化物 8.8g ナトリウム 605mg カリウム 239mg リン 117mg 食塩 1.5g	エネルギー 115kcal 蛋白質 7.3g 脂質 4.7g 炭水化物 11.9g ナトリウム 399mg カリウム 359mg リン 119mg 食塩 1g	エネルギー 105kcal 蛋白質 9.6g 脂質 1.5g 炭水化物 13.9g ナトリウム 270mg カリウム 306mg リン 124mg 食塩 0.8g	エネルギー 107kcal 蛋白質 4.7g 脂質 5.5g 炭水化物 9.5g ナトリウム 272mg カリウム 195mg リン 89mg 食塩 0.8g	エネルギー 123kcal 蛋白質 4.1g 脂質 6g 炭水化物 15.3g ナトリウム 368mg カリウム 238mg リン 51mg 食塩 1g
昼食	海鮮八宝菜 肉野菜炒め 高野豆腐のそぼろ煮 筍と山菜の甘辛煮	カボチャコロッケ コーンソテー 豚肉と切干大根の豆板醤炒め ちくわと青菜のごま油炒め煮 金時豆	中羽いわしの梅煮 7フォッリーののおひたし 豚肉と油揚げの塩炒め 芽かぶと長芋のオクラ和え ひじき豆	さばのカレー焼き 高野豆腐の煮物 ビーンズサラダ 拍子切りさくら大根	中華丼 拍子切りゆず大根	照焼きハンバーグ ブロッコリーのかに風味餡 切干大根煮 きやらぶき	ハーブチキン 野菜の含め煮 京うの花 ちりめん昆布
	エネルギー 155kcal 蛋白質 7.2g 脂質 8.2g 炭水化物 13.5g ナトリウム 727mg カリウム 214mg リン 106mg 食塩 2g	エネルギー 312kcal 蛋白質 7.2g 脂質 14.5g 炭水化物 38.7g ナトリウム 516mg カリウム 464mg リン 106mg 食塩 1.3g	エネルギー 283kcal 蛋白質 15.6g 脂質 17.1g 炭水化物 20.1g ナトリウム 874mg カリウム 829mg リン 195mg 食塩 2.2g	エネルギー 257kcal 蛋白質 11.9g 脂質 16.1g 炭水化物 14.3g ナトリウム 588mg カリウム 239mg リン 157mg 食塩 1.5g	エネルギー 154kcal 蛋白質 3.1g 脂質 9g 炭水化物 13.9g ナトリウム 782mg カリウム 199mg リン 44mg 食塩 1.9g	エネルギー 213kcal 蛋白質 8.4g 脂質 10.3g 炭水化物 21.1g ナトリウム 1008mg カリウム 273mg リン 96mg 食塩 2.5g	エネルギー 175kcal 蛋白質 9.7g 脂質 8.7g 炭水化物 15.2g ナトリウム 675mg カリウム 452mg リン 88mg 食塩 1.7g
夕食	肉団子と野菜の薄くず餡 ふろふき大根 キノコと玉ねぎのソテー しじ漬	あじの葱塩焼き 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め マカロニのサラダ 角切昆布	ポークチャップ 大根のそぼろあん キャベツとツナのだし醤油和え きゅうりの醤油漬	鶏肉と厚揚げのオイスター炒め ちくわ天(ツナ) 春雨のなめたけ和え あみの甘露煮	チキンのトマト煮込み 鶏肉とじゃが芋の中華炒め ひじきの白和え しそ昆布	ホイコーロー さつま揚げの煮物 切り昆布の煮物 刻みたくあん	麻婆豆腐 白菜とさつま揚げの煮浸し おくらとひじきの和え物 赤大根
	エネルギー 138kcal 蛋白質 5.8g 脂質 6.2g 炭水化物 13.6g ナトリウム 565mg カリウム 321mg リン 70mg 食塩 1.4g	エネルギー 182kcal 蛋白質 11.9g 脂質 9.6g 炭水化物 12.2g ナトリウム 561mg カリウム 412mg リン 142mg 食塩 1.5g	エネルギー 168kcal 蛋白質 4.9g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 1028mg カリウム 326mg リン 67mg 食塩 2.7g	エネルギー 179kcal 蛋白質 6.4g 脂質 9.9g 炭水化物 14.2g ナトリウム 378mg カリウム 192mg リン 55mg 食塩 0.9g	エネルギー 254kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.8g 炭水化物 15.2g ナトリウム 732mg カリウム 582mg リン 135mg 食塩 1.9g	エネルギー 152kcal 蛋白質 5.6g 脂質 6.9g 炭水化物 18.5g ナトリウム 990mg カリウム 577mg リン 81mg 食塩 2.5g	エネルギー 118kcal 蛋白質 6.2g 脂質 5.2g 炭水化物 11.7g ナトリウム 791mg カリウム 301mg リン 91mg 食塩 2.6g
	エネルギー 460kcal 蛋白質 20.7g 脂質 27.9g 炭水化物 37.5g ナトリウム 1819mg カリウム 716mg リン 311mg 食塩 4.7g	エネルギー 565kcal 蛋白質 22.3g 脂質 26.8g 炭水化物 59.4g ナトリウム 1270mg カリウム 999mg リン 285mg 食塩 3.3g	エネルギー 656kcal 蛋白質 31g 脂質 40.8g 炭水化物 44.1g ナトリウム 2507mg カリウム 1394mg リン 379mg 食塩 6.4g	エネルギー 551kcal 蛋白質 25.6g 脂質 30.7g 炭水化物 40.4g ナトリウム 1365mg カリウム 790mg リン 331mg 食塩 3.4g	エネルギー 513kcal 蛋白質 27.2g 脂質 25.3g 炭水化物 43g ナトリウム 1784mg カリウム 1087mg リン 303mg 食塩 4.6g	エネルギー 472kcal 蛋白質 18.7g 脂質 22.7g 炭水化物 49.1g ナトリウム 2270mg カリウム 1045mg リン 266mg 食塩 5.8g	エネルギー 416kcal 蛋白質 20g 脂質 19.9g 炭水化物 42.2g ナトリウム 1834mg カリウム 991mg リン 230mg 食塩 5.3g
	8	9 丼メニュー	10	11	12	13	14
朝食	鶏肉と油揚げの炒め煮 ちくわとわかめの酢の物 大根風味漬	SM目玉焼まるオムレツP ロースハム(ハーフ) トリコンカン(豆のトマト煮込み)	くずし豆腐の五目煮 豚挽肉と春雨の和風炒め煮 黒豆	チンゲン菜と豚肉の炒め ごぼうサラダ 花斗六豆	さばの塩焼S 三色白和え 味つきとろろ	トマトソースオムレツ ジャーマンポテト(男爵使用) 人参とコーンの和え物	国産ひきわり納豆味付300g 彩り厚焼き玉子 穂先筍とわらびの炊き合わせ
	エネルギー 94kcal 蛋白質 5.9g 脂質 4.3g 炭水化物 8g ナトリウム 367mg カリウム 135mg リン 64mg 食塩 0.9g	エネルギー 104kcal 蛋白質 10.4g 脂質 2.4g 炭水化物 10.3g ナトリウム 515mg カリウム 211mg リン 86mg 食塩 1.2g	エネルギー 123kcal 蛋白質 4.7g 脂質 2.9g 炭水化物 21.1g ナトリウム 236mg カリウム 187mg リン 62mg 食塩 0.6g	エネルギー 151kcal 蛋白質 3.3g 脂質 7.5g 炭水化物 17.7g ナトリウム 255mg カリウム 234mg リン 64mg 食塩 0.7g	エネルギー 156kcal 蛋白質 7.9g 脂質 10.1g 炭水化物 7.1g ナトリウム 426mg カリウム 163mg リン 89mg 食塩 1.1g	エネルギー 139kcal 蛋白質 5.8g 脂質 6.3g 炭水化物 15g ナトリウム 311mg カリウム 257mg リン 87mg 食塩 0.8g	エネルギー 129kcal 蛋白質 9.1g 脂質 6.2g 炭水化物 9.2g ナトリウム 469mg カリウム 254mg リン 135mg 食塩 1.2g
昼食	白身魚フライ 茄子の田楽風 ごぼうのきんぴら キャベツ漬	スタミナ丼 白菜浅漬	ポークメンチカツ 野菜入り炒り玉子 なめこと山芋のオクラ和え 柚子わかめ	鶏肉と野菜のケチャップ煮 中華春雨 荳わかめと筍の煮物 刻み野沢菜漬	豚入り肉じゃが 高野豆腐の野菜あんかけ ピーマンとかにかまのお浸し 五目豆	豆腐のかに風味餡かけ えび団子の中華野菜餡 ずいきの酢漬け 高菜漬	鶏肉と枝豆の醤油炒め かみワアとソーゼージのハーフソテー ちくわとごぼうの炒め物 拍子切り青菜大根
	エネルギー 212kcal 蛋白質 5.1g 脂質 15.2g 炭水化物 16.8g ナトリウム 518mg カリウム 208mg リン 79mg 食塩 1.4g	エネルギー 254kcal 蛋白質 6.6g 脂質 16.4g 炭水化物 17.4g ナトリウム 822mg カリウム 240mg リン 82mg 食塩 2.1g	エネルギー 255kcal 蛋白質 13.3g 脂質 10.4g 炭水化物 26.2g ナトリウム 898mg カリウム 281mg リン 126mg 食塩 2g	エネルギー 201kcal 蛋白質 9.2g 脂質 10.3g 炭水化物 21.9g ナトリウム 1106mg カリウム 300mg リン 69mg 食塩 2.9g	エネルギー 176kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.3g 炭水化物 23.2g ナトリウム 812mg カリウム 427mg リン 137mg 食塩 2.1g	エネルギー 111kcal 蛋白質 5.3g 脂質 5.7g 炭水化物 9.1g ナトリウム 732mg カリウム 178mg リン 64mg 食塩 1.8g	エネルギー 205kcal 蛋白質 8.6g 脂質 11.6g 炭水化物 16.3g ナトリウム 756mg カリウム 293mg リン 95mg 食塩 2g
夕食	チンジャオロース チャップチェ ブロッコリーのサラダ QP10007イソト こんぶ豆	さわらの塩焼き 大粒シュウマイ ほうれん草の磯香和え 昆布と山椒の佃煮	6種のおでん 挽肉と野菜のチリソース炒め 玉ねぎと若布の甘酢和え 茄子しそ風味	さんまと根菜煮 大学芋 大根ときゅうりのハリハリ漬け ちりめんひじき山椒	彩り麻婆茄子 鶏肉と大根の煮物 小松菜と京揚げの煮浸し しその実漬	ホキの利休焼き 牛肉と白菜の炊き合わせ 切干大根と蒸し鶏の炒め物 くり豆	鮭つみれの中華野菜あん 茄子とオクラの揚げ浸し さつま芋とじゃが芋のサラダ しじみのしぐれ煮
	エネルギー 235kcal 蛋白質 8.9g 脂質 9.2g 炭水化物 30.2g ナトリウム 821mg カリウム 362mg リン 117mg 食塩 1.2g	エネルギー 241kcal 蛋白質 17.9g 脂質 12g 炭水化物 14.5g ナトリウム 784mg カリウム 642mg リン 199mg 食塩 1.9g	エネルギー 154kcal 蛋白質 9.1g 脂質 6.5g 炭水化物 15.5g ナトリウム 1002mg カリウム 216mg リン 100mg 食塩 2.5g	エネルギー 225kcal 蛋白質 8.8g 脂質 9.7g 炭水化物 24.7g ナトリウム 491mg カリウム 402mg リン 111mg 食塩 1.3g	エネルギー 198kcal 蛋白質 5.8g 脂質 12.6g 炭水化物 15.5g ナトリウム 747mg カリウム 364mg リン 63mg 食塩 1.9g	エネルギー 155kcal 蛋白質 11.7g 脂質 4.3g 炭水化物 16.7g ナトリウム 367mg カリウム 446mg リン 133mg 食塩 1g	エネルギー 190kcal 蛋白質 7.3g 脂質 10.1g 炭水化物 16.8g ナトリウム 633mg カリウム 278mg リン 90mg 食塩 1.6g
	エネルギー 541kcal 蛋白質 19.9g 脂質 28.7g 炭水化物 55g ナトリウム 1706mg カリウム 705mg リン 260mg 食塩 3.5g	エネルギー 599kcal 蛋白質 34.9g 脂質 30.8g 炭水化物 42.2g ナトリウム 2121mg カリウム 1093mg リン 367mg 食塩 5.2g	エネルギー 532kcal 蛋白質 27.1g 脂質 19.8g 炭水化物 62.8g ナトリウム 2136mg カリウム 684mg リン 288mg 食塩 5.1g	エネルギー 577kcal 蛋白質 21.3g 脂質 27.5g 炭水化物 64.3g ナトリウム 1852mg カリウム 936mg リン 244mg 食塩 4.9g	エネルギー 530kcal 蛋白質 23.3g 脂質 28g 炭水化物 45.8g ナトリウム 1985mg カリウム 954mg リン 289mg 食塩 5.1g	エネルギー 405kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.3g 炭水化物 40.8g ナトリウム 1410mg カリウム 881mg リン 284mg 食塩 3.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 25g 脂質 27.9g 炭水化物 42.3g ナトリウム 1858mg カリウム 825mg リン 320mg 食塩 4.8g

	15	16	17	18	19	20 丼メニュー	21
朝食	ベーコンエッグ 菜の花の黒胡麻和え キノコと玉ねぎのソテー	あじの塩焼きS 小松菜と平茸の和え物 ソーセージと玉ねぎのトマト炒め	ツナオムレツ ウインナー 五目白和え	国産ひきわり納豆味付300g チンゲン菜とレバーの炒め物 ふきと京揚げの山椒煮	鶏肉と根菜のごまだれ煮 わかめと玉ねぎのナムル うずら豆	アンサンブルエッグ ちくわとピーマンのきんぴら おくらのおかか和え	煮しめ 里芋の野菜あんかけ ピーマンと人参のだし和え
	エネルギー 149kcal 蛋白質 8.1g 脂質 11.8g 炭水化物 7.6g ナトリウム 421mg カリウム 147mg リン 126mg 食塩 1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2g 炭水化物 4.4g ナトリウム 361mg カリウム 220mg リン 124mg 食塩 1g	エネルギー 223kcal 蛋白質 11.2g 脂質 14.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 582mg カリウム 196mg リン 132mg 食塩 1.5g	エネルギー 113kcal 蛋白質 7.4g 脂質 5.5g 炭水化物 8.8g ナトリウム 400mg カリウム 288mg リン 118mg 食塩 1g	エネルギー 104kcal 蛋白質 4.6g 脂質 1.8g 炭水化物 18.6g ナトリウム 218mg カリウム 230mg リン 66mg 食塩 0.5g	エネルギー 130kcal 蛋白質 5.9g 脂質 6.5g 炭水化物 11.9g ナトリウム 378mg カリウム 194mg リン 94mg 食塩 1g	エネルギー 97kcal 蛋白質 2.8g 脂質 4.6g 炭水化物 13.2g ナトリウム 251mg カリウム 253mg リン 42mg 食塩 0.7g
昼食	豚肉のウスターソース炒め 揚げ茄子の鶏そぼろあん しっとりうの花 おかか昆布	牛肉コロッケ コーンソテー 吹き寄せ煮 彩りなます きやらぶき	豚肉と野菜の塩麹炒め 揚げ豆腐の野菜あんかけ 蒸し鶏と小松菜のみぞれ和え しそ昆布	さんまのトマト煮 ふんわりさつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草のごま和え 赤大根	えびバーグの中華野菜あん ちくわ天(チーズ) 柚子入り5種なます しば漬	あじ井 生姜の酢漬	厚揚げの和風炒め 南瓜の煮物 いんげんの生姜醤油和え あみの甘露煮
	エネルギー 196kcal 蛋白質 5.4g 脂質 12.5g 炭水化物 16.7g ナトリウム 682mg カリウム 378mg リン 80mg 食塩 1.7g	エネルギー 231kcal 蛋白質 4.4g 脂質 8.7g 炭水化物 35.2g ナトリウム 623mg カリウム 364mg リン 77mg 食塩 1.3g	エネルギー 184kcal 蛋白質 7.2g 脂質 11g 炭水化物 15.5g ナトリウム 787mg カリウム 405mg リン 98mg 食塩 2g	エネルギー 209kcal 蛋白質 10g 脂質 13.3g 炭水化物 11.9g ナトリウム 719mg カリウム 301mg リン 110mg 食塩 1.8g	エネルギー 188kcal 蛋白質 11.2g 脂質 7.5g 炭水化物 14.5g ナトリウム 871mg カリウム 219mg リン 128mg 食塩 2.2g	エネルギー 56kcal 蛋白質 6.7g 脂質 1g 炭水化物 4.2g ナトリウム 343mg カリウム 152mg リン 84mg 食塩 1g	エネルギー 113kcal 蛋白質 5.4g 脂質 2.2g 炭水化物 18.4g ナトリウム 412mg カリウム 430mg リン 82mg 食塩 1.1g
夕食	ホキの粕味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 3色ナムル 拍子切りさくら大根	豚肉のブラウンスソース煮 炒り豆腐 焼きビーフン 刻みたくあん	さわらの山椒焼き ブロックリーの彩りあん おくらとひじきの和え物 金時豆	レモンペッパーチキン 和風いか団子 切干大根煮 ひじき豆	春雨と豚肉の炒め煮 さつま芋のレモン煮 ひじきの白和え 筍と山菜の甘辛煮	スパイシーチキン ペンネとベーコンのトマトソテー ずいきと油揚げの煮物 拍子切りゆず大根	鶏肉のたっぷり野菜炒め 豚南蛮煮 京揚げ入りひじき きゅうりの醤油漬
	エネルギー 123kcal 蛋白質 9.6g 脂質 1.4g 炭水化物 17.3g ナトリウム 564mg カリウム 387mg リン 104mg 食塩 1.5g	エネルギー 183kcal 蛋白質 5.2g 脂質 9.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 878mg カリウム 211mg リン 70mg 食塩 2.4g	エネルギー 163kcal 蛋白質 13.1g 脂質 5.2g 炭水化物 16.8g ナトリウム 390mg カリウム 514mg リン 170mg 食塩 1.1g	エネルギー 218kcal 蛋白質 12.9g 脂質 11.8g 炭水化物 17.6g ナトリウム 577mg カリウム 722mg リン 130mg 食塩 1.5g	エネルギー 175kcal 蛋白質 3.4g 脂質 7g 炭水化物 24.5g ナトリウム 712mg カリウム 306mg リン 51mg 食塩 1.8g	エネルギー 234kcal 蛋白質 11.3g 脂質 13.3g 炭水化物 15.4g ナトリウム 767mg カリウム 199mg リン 90mg 食塩 2.3g	エネルギー 236kcal 蛋白質 7.5g 脂質 16.2g 炭水化物 17.8g ナトリウム 867mg カリウム 712mg リン 93mg 食塩 2.3g
	エネルギー 468kcal 蛋白質 23.1g 脂質 25.7g 炭水化物 41.6g ナトリウム 1667mg カリウム 912mg リン 310mg 食塩 4.2g	エネルギー 485kcal 蛋白質 18.4g 脂質 20.3g 炭水化物 58.3g ナトリウム 1862mg カリウム 795mg リン 271mg 食塩 4.7g	エネルギー 570kcal 蛋白質 31.5g 脂質 31.1g 炭水化物 43.6g ナトリウム 1759mg カリウム 1115mg リン 400mg 食塩 4.6g	エネルギー 540kcal 蛋白質 30.3g 脂質 30.6g 炭水化物 38.3g ナトリウム 1696mg カリウム 1311mg リン 358mg 食塩 4.3g	エネルギー 467kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16.3g 炭水化物 57.6g ナトリウム 1801mg カリウム 755mg リン 245mg 食塩 4.5g	エネルギー 420kcal 蛋白質 23.9g 脂質 20.8g 炭水化物 31.5g ナトリウム 1488mg カリウム 545mg リン 268mg 食塩 4g	エネルギー 446kcal 蛋白質 15.7g 脂質 23g 炭水化物 49.4g ナトリウム 1530mg カリウム 1395mg リン 217mg 食塩 4.1g
	22	23	24	25 丼メニュー	26	27	28
朝食	鶏肉と油揚げの炒め煮 ちくわとわかめの酢の物 花斗六豆	S.M目玉焼るオムレツP ロースハン(ハーフ) テリコンナム(豆のトマト煮込み)	さばの塩焼きS くずし豆腐の五目煮 黒豆	さつま芋と牛肉の韓国風炒め 蓮根と挽肉の炒め煮 味噌とわらびの炊き合わせ	チンゲン菜と豚肉の炒め ごぼうサラダ 穂先筍とわらびの炊き合わせ	トマトソースオムレツ ジャーマンポテト(男爵使用) 人参とコーンの和え物	国産ひきわり納豆味付300g 彩り厚焼き玉子 黒豆とわかめの酢の物
	エネルギー 147kcal 蛋白質 7.3g 脂質 4.5g 炭水化物 19.6g ナトリウム 157mg カリウム 207mg リン 94mg 食塩 0.4g	エネルギー 104kcal 蛋白質 10.4g 脂質 2.4g 炭水化物 10.3g ナトリウム 515mg カリウム 211mg リン 86mg 食塩 1.2g	エネルギー 183kcal 蛋白質 9.6g 脂質 11.4g 炭水化物 10.6g ナトリウム 281mg カリウム 256mg リン 125mg 食塩 0.7g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 5.1g 炭水化物 14.3g ナトリウム 390mg カリウム 147mg リン 33mg 食塩 0.9g	エネルギー 106kcal 蛋白質 2.6g 脂質 7.3g 炭水化物 7.7g ナトリウム 388mg カリウム 152mg リン 42mg 食塩 1g	エネルギー 139kcal 蛋白質 5.8g 脂質 6.3g 炭水化物 15g ナトリウム 311mg カリウム 257mg リン 87mg 食塩 0.8g	エネルギー 130kcal 蛋白質 8.7g 脂質 6.2g 炭水化物 9.7g ナトリウム 443mg カリウム 279mg リン 134mg 食塩 1.2g
昼食	肉団子の甘酢あん キャベツと蒸し鶏の洋がらし和え ごぼうのきんぴら 昆布と山椒の佃煮	焼き鳥(ねぎ入り) 絹ごし揚げのオイスターあん ほうれん草とコーンの和え物 こんぶ豆	天麩羅もりあわせ ヤマキつゆ(ストレート) 豚挽肉と春雨の和風炒め煮 小松菜とじゃこの紫蘇和え 柚子わかめ	チキンカレー 福神漬	焼き持ちししゃもの南蛮漬け 田舎煮 葉大根の生姜醤油和え くり豆	鶏肉と根菜の甜麺醬炒め 肉団子と飛龍頭の野菜あんかけ カリフラワーのサラダ QPフレンチ白 五目豆	さわらの塩焼き 里芋と芋がらの親子煮 キャベツとちくわの酢味噌和え しじみのしぐれ煮
	エネルギー 190kcal 蛋白質 8.1g 脂質 7.6g 炭水化物 22.1g ナトリウム 872mg カリウム 307mg リン 74mg 食塩 2.2g	エネルギー 275kcal 蛋白質 17.6g 脂質 16.1g 炭水化物 14.5g ナトリウム 511mg カリウム 400mg リン 146mg 食塩 1.4g	エネルギー 256kcal 蛋白質 5g 脂質 15.7g 炭水化物 25.9g ナトリウム 1161mg カリウム 166mg リン 50mg 食塩 3g	エネルギー 200kcal 蛋白質 4.9g 脂質 13g 炭水化物 15.8g ナトリウム 1293mg カリウム 168mg リン 62mg 食塩 3.4g	エネルギー 163kcal 蛋白質 10g 脂質 2.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 459mg カリウム 314mg リン 206mg 食塩 1.3g	エネルギー 256kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.1g 炭水化物 26.5g ナトリウム 875mg カリウム 563mg リン 193mg 食塩 2.3g	エネルギー 138kcal 蛋白質 12.5g 脂質 5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 635mg カリウム 379mg リン 135mg 食塩 1.7g
夕食	さんまの生姜煮 つまみ揚げ磯風味 かぼちゃとコーンのサラダ 茄子しそ風味	豆腐の炒め煮 子芋の煮ところかし 紅白なます 高粱漬	豚肉とニンニクの芽炒め 治部煮風 なすと枝豆のぼん酢和え 刻み野沢菜漬	いわしの煮付け えんどう豆の卵和え 小松菜と京揚げの煮浸し キャベツ漬	和風豆腐ハンバーグ 野菜のだし煮 おくらと若芽のわさび和え しその実漬	さばの味噌煮 炒り鶏 ほうれん草の中華風お浸し 白菜浅漬	りんやかキムチ煮 鶏だんごの炒め煮 ひじきと豆のサラダ 拍子切り青菜大根
	エネルギー 252kcal 蛋白質 9.4g 脂質 16.2g 炭水化物 17.4g ナトリウム 575mg カリウム 230mg リン 104mg 食塩 1.4g	エネルギー 163kcal 蛋白質 5.2g 脂質 7.7g 炭水化物 16.9g ナトリウム 452mg カリウム 357mg リン 82mg 食塩 1.2g	エネルギー 147kcal 蛋白質 5.8g 脂質 8.7g 炭水化物 11.7g ナトリウム 622mg カリウム 344mg リン 72mg 食塩 1.5g	エネルギー 172kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.8g 炭水化物 12.3g ナトリウム 748mg カリウム 245mg リン 145mg 食塩 1.9g	エネルギー 160kcal 蛋白質 7.6g 脂質 7.2g 炭水化物 15.6g ナトリウム 706mg カリウム 296mg リン 94mg 食塩 1.8g	エネルギー 205kcal 蛋白質 10.7g 脂質 12.8g 炭水化物 11g ナトリウム 562mg カリウム 446mg リン 144mg 食塩 1.5g	エネルギー 152kcal 蛋白質 5.6g 脂質 6.2g 炭水化物 18.7g ナトリウム 624mg カリウム 382mg リン 76mg 食塩 1.7g
	エネルギー 589kcal 蛋白質 24.8g 脂質 28.3g 炭水化物 59.1g ナトリウム 1604mg カリウム 744mg リン 272mg 食塩 4g	エネルギー 542kcal 蛋白質 33.2g 脂質 26.2g 炭水化物 41.7g ナトリウム 1478mg カリウム 968mg リン 314mg 食塩 3.8g	エネルギー 586kcal 蛋白質 20.4g 脂質 35.8g 炭水化物 48.2g ナトリウム 2064mg カリウム 766mg リン 247mg 食塩 5.2g	エネルギー 486kcal 蛋白質 19.7g 脂質 25.9g 炭水化物 42.4g ナトリウム 2431mg カリウム 560mg リン 240mg 食塩 6.2g	エネルギー 429kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.8g 炭水化物 41.7g ナトリウム 1553mg カリウム 762mg リン 342mg 食塩 4.1g	エネルギー 600kcal 蛋白質 30.9g 脂質 30.2g 炭水化物 52.5g ナトリウム 1748mg カリウム 1266mg リン 424mg 食塩 4.6g	エネルギー 420kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.4g 炭水化物 38g ナトリウム 1702mg カリウム 1040mg リン 345mg 食塩 4.6g

29							
朝食	ベーコンエッグ 菜の花の黒胡麻和え 蓮根サラダ						
	エネルギー 167kcal 蛋白質 7.7g 脂質 12.6g 炭水化物 10.4g ナトリウム 527mg カリウム 181mg リン 135mg 食塩 1.3g						
昼食	肉団子の中華旨煮 ふろふき大根 キノコと玉ねぎのソテー しば漬						
	エネルギー 147kcal 蛋白質 6.6g 脂質 6.7g 炭水化物 14.6g ナトリウム 1301mg カリウム 191mg リン 32mg 食塩 3.2g						
夕食	中羽いわしの梅煮 肉野菜炒め 高野豆腐のそぼろ煮 筍と山菜の甘辛煮						
	エネルギー 170kcal 蛋白質 10.2g 脂質 8.7g 炭水化物 12.1g ナトリウム 731mg カリウム 221mg リン 134mg 食塩 2g						
	エネルギー 484kcal 蛋白質 24.5g 脂質 28g 炭水化物 37.1g ナトリウム 2559mg カリウム 593mg リン 301mg 食塩 6.5g						

※2月3日は「節分特別メニュー」です。詳細は、1月15日(金)発行の「まごの手ピックス2月号」に掲載いたします。是非ご覧下さい。