



配食店舗様向け月間献立例



	月	火	水	木	金	土	日
							1
朝食							いか団子の和風煮 いんげんの黒胡麻和え ひきわり納豆
							エネルギー 115kcal タンパク質 9.6g 脂質 3.8g 炭水化物 11.4g ナトリウム 348mg カリウム 404mg リン 148mg 食塩 0.9g
昼食							豚肉と3種の野菜塩炒め さつまいもきんとん風 ひじきと油揚げの煮物 赤大根
							エネルギー 170kcal タンパク質 4.7g 脂質 6.1g 炭水化物 23.7g ナトリウム 845mg カリウム 390mg リン 68mg 食塩 2.2g
夕食							焼き鳥 厚揚げと青菜の煮物 キャベツとツナのだし醤油和え 昆布と山椒の佃煮
							エネルギー 192kcal タンパク質 15.8g 脂質 9.3g 炭水化物 10.3g ナトリウム 478mg カリウム 386mg リン 174mg 食塩 1.2g
							エネルギー 477kcal タンパク質 30.1g 脂質 19.2g 炭水化物 45.4g ナトリウム 1671mg カリウム 1180mg リン 390mg 食塩 4.3g
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	半熟風オムレツ マカロニのトマト仕立て セロリミックス	春雨スープ 薄切りハム 大根サラダ	畑の肉とごぼうの旨塩煮 若布とカニカマの酢の物 もやし胡麻和え	鶏肉と切昆布の旨煮 ちくわとピーマンのきんぴら ふりかけ(のりかつお)	ポトフ ウインナー カリフラワーと人参のマリネ	さつま揚げ スナップエンドウ添え キャベツと春雨の炒め 梅びしお	サバ塩焼 おろし大根 からし菜おひたし きんとんとき豆
	エネルギー 100kcal タンパク質 5.1g 脂質 2.7g 炭水化物 13.2g ナトリウム 532mg カリウム 193mg リン 53mg 食塩 1.4g	エネルギー 149kcal タンパク質 5.3g 脂質 8.6g 炭水化物 12g ナトリウム 705mg カリウム 143mg リン 55mg 食塩 1.8g	エネルギー 62kcal タンパク質 3.5g 脂質 1.6g 炭水化物 9.3g ナトリウム 461mg カリウム 202mg リン 58mg 食塩 1.2g	エネルギー 83kcal タンパク質 5.4g 脂質 3.5g 炭水化物 8.5g ナトリウム 499mg カリウム 321mg リン 89mg 食塩 1.3g	エネルギー 122kcal タンパク質 5.2g 脂質 7.1g 炭水化物 9g ナトリウム 847mg カリウム 242mg リン 73mg 食塩 2.1g	エネルギー 85kcal タンパク質 4.3g 脂質 2g 炭水化物 12.7g ナトリウム 616mg カリウム 100mg リン 40mg 食塩 1.6g	エネルギー 174kcal タンパク質 9.7g 脂質 10.4g 炭水化物 9.8g ナトリウム 312mg カリウム 344mg リン 128mg 食塩 0.7g
昼食	ぶり照焼 おろし大根 ちくわと野菜の煮物 おくらと若布のわさび和え くり豆	から揚げ 味付けミニアスパラ 高野豆腐の野菜あん ザーサイの油炒め しば漬け	じゃが芋と豚肉の咖喱炒め 白菜とさつま揚げの煮浸し もずくミックス こんぶまめ	鱈の味噌煮 ちんげん菜と豚肉の炒め しっとり卵の花 白菜たまり風味	彩り麻婆茄子 ふるふき大根 白菜となめこのポン酢和え 胡瓜漬	牛肉と小松菜の塩炒め じゃがバター茶巾 ごぼうのきんぴら しじみのしぐれ煮	北海道男爵牛肉コロッケ バスタソテー ブロッコリーの彩あん キャベツとハムの炒め物 もやしナムル
	エネルギー 250kcal タンパク質 16.6g 脂質 9.6g 炭水化物 24.8g ナトリウム 587mg カリウム 499mg リン 141mg 食塩 1.5g	エネルギー 208kcal タンパク質 11.9g 脂質 11.4g 炭水化物 12.1g ナトリウム 883mg カリウム 284mg リン 116mg 食塩 2.2g	エネルギー 225kcal タンパク質 7.9g 脂質 10.9g 炭水化物 23.6g ナトリウム 561mg カリウム 538mg リン 100mg 食塩 1.4g	エネルギー 191kcal タンパク質 15.6g 脂質 7.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 830mg カリウム 401mg リン 202mg 食塩 2.1g	エネルギー 164kcal タンパク質 3g 脂質 11.4g 炭水化物 12.8g ナトリウム 485mg カリウム 362mg リン 62mg 食塩 1.2g	エネルギー 180kcal タンパク質 6.1g 脂質 8.2g 炭水化物 17.5g ナトリウム 791mg カリウム 405mg リン 87mg 食塩 2g	エネルギー 210kcal タンパク質 6.9g 脂質 7.2g 炭水化物 30.1g ナトリウム 757mg カリウム 303mg リン 91mg 食塩 2g
夕食	八宝菜 かぼちゃ真丈(洋風あん) 切り昆布の煮物 刻み野沢菜大根	タラの煮付け レンコンと挽肉の炒め キャベツとちくわの酢味噌あえ 赤かぶ漬	厚揚げと野菜の白だしあん グリーンピースの玉子和え 茄子の煮浸し しその実漬	肉団子の甘酢餡 焼きビーフン ほうれん草のごま和え 赤かぶ漬	サンマの南蛮漬け ちくわ天(チーズ) 菜の花の菜種和え 五目豆	鶏肉の醤油だれ くずし豆腐の野菜あん おくらと胡麻和え 細切り昆布	畑の肉とザーサイ炒め かぼちゃの含め煮 切り干し大根と蒸し鶏の炒め なすしそ風味
	エネルギー 210kcal タンパク質 10.9g 脂質 10.3g 炭水化物 22g ナトリウム 1071mg カリウム 992mg リン 170mg 食塩 2.8g	エネルギー 110kcal タンパク質 10.4g 脂質 1.1g 炭水化物 15.1g ナトリウム 553mg カリウム 330mg リン 150mg 食塩 1.4g	エネルギー 107kcal タンパク質 5.9g 脂質 4.1g 炭水化物 12.8g ナトリウム 1024mg カリウム 327mg リン 74mg 食塩 2.6g	エネルギー 302kcal タンパク質 11.3g 脂質 15.5g 炭水化物 29.7g ナトリウム 1183mg カリウム 379mg リン 137mg 食塩 3g	エネルギー 241kcal タンパク質 13.7g 脂質 14.6g 炭水化物 9.5g ナトリウム 597mg カリウム 226mg リン 164mg 食塩 1.6g	エネルギー 239kcal タンパク質 21.2g 脂質 12g 炭水化物 11.4g ナトリウム 803mg カリウム 521mg リン 235mg 食塩 2.1g	エネルギー 154kcal タンパク質 7.8g 脂質 4.9g 炭水化物 20g ナトリウム 827mg カリウム 618mg リン 125mg 食塩 2.1g
	エネルギー 560kcal タンパク質 32.6g 脂質 22.6g 炭水化物 60g ナトリウム 2190mg カリウム 1684mg リン 364mg 食塩 5.7g	エネルギー 467kcal タンパク質 27.6g 脂質 21.1g 炭水化物 39.2g ナトリウム 2141mg カリウム 757mg リン 321mg 食塩 5.4g	エネルギー 394kcal タンパク質 17.3g 脂質 16.6g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2046mg カリウム 1067mg リン 232mg 食塩 5.2g	エネルギー 576kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.6g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2512mg カリウム 1101mg リン 428mg 食塩 6.4g	エネルギー 527kcal タンパク質 21.9g 脂質 33.1g 炭水化物 31.3g ナトリウム 1929mg カリウム 830mg リン 299mg 食塩 4.9g	エネルギー 504kcal タンパク質 31.6g 脂質 22.2g 炭水化物 41.6g ナトリウム 2210mg カリウム 1026mg リン 362mg 食塩 5.7g	エネルギー 538kcal タンパク質 24.4g 脂質 22.5g 炭水化物 59.9g ナトリウム 1896mg カリウム 1265mg リン 344mg 食塩 4.8g

配食店舗様向け月間献立例

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝食	三角厚揚げの煮め煮 れんこんおかか煮 極小粒納豆	ミネストローネ ビーンズサラダ キャベツとセロリのピクルス	鶏肉と油揚げの炒め煮 柚子入り5種なます あまのり佃煮	ワントンスープ 厚揚げの生煮煮 ちりめんひじき山椒	肉団子のトマト煮 クラッシュポテト(椎茸入り) おくらのおかか和え	アンサンブルエッグ 野菜サラダ 枝豆とキャベツのソテー風	野菜と麩の炒め煮 とろろ(磯風味) 梅かつお蓮根
	エネルギー 160kcal たんぱく質 9.8g 脂質 9g 炭水化物 11g ナトリウム 264mg カリウム 307mg リン 142mg 食塩 0.8g	エネルギー 92kcal たんぱく質 2g 脂質 4.2g 炭水化物 11.3g ナトリウム 631mg カリウム 189mg リン 33mg 食塩 1.6g	エネルギー 99kcal たんぱく質 5.4g 脂質 4.7g 炭水化物 9g ナトリウム 470mg カリウム 221mg リン 101mg 食塩 1.2g	エネルギー 99kcal たんぱく質 2.9g 脂質 3.8g 炭水化物 13.1g ナトリウム 545mg カリウム 174mg リン 47mg 食塩 1.4g	エネルギー 108kcal たんぱく質 5g 脂質 3.8g 炭水化物 14.1g ナトリウム 284mg カリウム 298mg リン 53mg 食塩 0.7g	エネルギー 140kcal たんぱく質 5.6g 脂質 8.7g 炭水化物 10.6g ナトリウム 321mg カリウム 252mg リン 99mg 食塩 0.8g	エネルギー 41kcal たんぱく質 2g 脂質 0.2g 炭水化物 8.4g ナトリウム 414mg カリウム 179mg リン 28mg 食塩 1g
昼食	タラつみれのチリソース和え かっぱろとソーセージのハーブソテー 4色ナムル キャベツの浅漬	サケの塩焼 おろし大根 さつま芋と豚肉のごま味噌煮 白菜のゆかり和え 高菜漬	イワシの生煮煮 肉入り野菜炒め なめこと山芋のオクラ和え ひじき豆	豚肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮っころがし 落としたけの煮物 しそ昆布	タラの酒蒸し風 お煮しめ 若布としらすの酢の物 うずらまめ	さばのカレー焼 味付け絹さや 鶏肉の南蛮漬け柚子風味 茄子おろし和え きゅうりと中華クラゲの和え物	照焼チキンスライス 味付けミニアスパラ 花野菜とツナのコンソメ煮 キャベツと人参の生姜醤油 青菜大根漬
	エネルギー 184kcal たんぱく質 9.7g 脂質 9.4g 炭水化物 14.5g ナトリウム 970mg カリウム 291mg リン 104mg 食塩 2.5g	エネルギー 141kcal たんぱく質 14.3g 脂質 2.9g 炭水化物 13.1g ナトリウム 533mg カリウム 437mg リン 174mg 食塩 1.3g	エネルギー 166kcal たんぱく質 10.7g 脂質 8.4g 炭水化物 11.4g ナトリウム 531mg カリウム 393mg リン 139mg 食塩 1.5g	エネルギー 187kcal たんぱく質 4.6g 脂質 8.8g 炭水化物 22.7g ナトリウム 768mg カリウム 686mg リン 86mg 食塩 2g	エネルギー 102kcal たんぱく質 9.6g 脂質 1.2g 炭水化物 14.2g ナトリウム 625mg カリウム 340mg リン 136mg 食塩 1.6g	エネルギー 255kcal たんぱく質 12.5g 脂質 15.3g 炭水化物 16g ナトリウム 484mg カリウム 365mg リン 159mg 食塩 1.3g	エネルギー 172kcal たんぱく質 15.7g 脂質 5.3g 炭水化物 16g ナトリウム 1172mg カリウム 376mg リン 156mg 食塩 3g
夕食	鶏肉のカシューナッツ炒め 肉焼売 しらすといんげんのポン酢和え 昆布と山椒の佃煮	照焼きハンバーグ ブロッコリーのおひたし マカロニ温サラダ ほうれん草コンソメソテー 瓜の醤油漬け	焼き餃子 きざみ椎茸の和風あん 中華春雨 アサリと小松菜の煮浸し 筍と山菜の甘辛煮	鶏肉の八幡巻き ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め キャベツとちくわの胡麻和え 甘酢大根	豚肉と野菜の塩麹炒め 館かけがんも カボチャサラダ 白菜ミックス漬	麻婆豆腐 チンゲン菜とイカの中華炒め にんじんの塩昆布和え べつたら漬	ごろっとんじゃが 冬瓜のそぼろあん 小松菜とひじきのお浸し ちりめん昆布
	エネルギー 263kcal たんぱく質 11g 脂質 15.3g 炭水化物 20g ナトリウム 893mg カリウム 397mg リン 136mg 食塩 2.3g	エネルギー 280kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 20.5g ナトリウム 788mg カリウム 319mg リン 135mg 食塩 1.9g	エネルギー 218kcal たんぱく質 6.3g 脂質 7.1g 炭水化物 29.2g ナトリウム 769mg カリウム 186mg リン 75mg 食塩 1.9g	エネルギー 196kcal たんぱく質 8.7g 脂質 8.9g 炭水化物 20.9g ナトリウム 822mg カリウム 275mg リン 119mg 食塩 2.1g	エネルギー 225kcal たんぱく質 6.4g 脂質 12.4g 炭水化物 21.6g ナトリウム 814mg カリウム 282mg リン 68mg 食塩 2.4g	エネルギー 143kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.7g 炭水化物 12.6g ナトリウム 934mg カリウム 334mg リン 121mg 食塩 2.4g	エネルギー 166kcal たんぱく質 5.6g 脂質 4.5g 炭水化物 27.9g ナトリウム 1168mg カリウム 532mg リン 78mg 食塩 2.9g
	エネルギー 607kcal たんぱく質 30.5g 脂質 33.7g 炭水化物 45.5g ナトリウム 2127mg カリウム 995mg リン 382mg 食塩 5.6g	エネルギー 513kcal たんぱく質 32g 脂質 22.3g 炭水化物 44.9g ナトリウム 1952mg カリウム 945mg リン 342mg 食塩 4.8g	エネルギー 483kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.2g 炭水化物 49.6g ナトリウム 1770mg カリウム 800mg リン 315mg 食塩 4.6g	エネルギー 482kcal たんぱく質 16.2g 脂質 21.5g 炭水化物 56.7g ナトリウム 2135mg カリウム 1135mg リン 252mg 食塩 5.5g	エネルギー 435kcal たんぱく質 21g 脂質 17.4g 炭水化物 49.9g ナトリウム 1723mg カリウム 920mg リン 257mg 食塩 4.3g	エネルギー 538kcal たんぱく質 25.5g 脂質 30.7g 炭水化物 39.2g ナトリウム 1739mg カリウム 951mg リン 379mg 食塩 4.5g	エネルギー 379kcal たんぱく質 23.3g 脂質 10g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2754mg カリウム 1087mg リン 262mg 食塩 6.9g
	行事食 16 敬老の日お祝い御膳	17	18	19	20	21	22
朝食	海老つみれの炊合せ あおさ入り玉子焼き タイ味噌	鶏つくねの銀あん仕立て いんげんの黒胡麻和え ひきわり納豆	大豆ミートのクリーム煮 ウインナー セロリミックス	アジ塩焼 おろし大根 若布とカニカマの酢の物 もやし胡麻和え	千草焼き ちくわとピーマンのきんぴら ふりかけ(のりかつお)	ロールキャベツ 薄切りハム カリフラワーと人参のマリネ	高野豆腐と野菜の煮物 キャベツと春雨の炒め 梅びしお
	エネルギー 127kcal たんぱく質 6.1g 脂質 4.9g 炭水化物 14.2g ナトリウム 646mg カリウム 118mg リン 80mg 食塩 1.6g	エネルギー 162kcal たんぱく質 10.6g 脂質 8.4g 炭水化物 12.8g ナトリウム 552mg カリウム 404mg リン 152mg 食塩 1.4g	エネルギー 120kcal たんぱく質 5.9g 脂質 6.4g 炭水化物 8.5g ナトリウム 524mg カリウム 260mg リン 79mg 食塩 1.4g	エネルギー 72kcal たんぱく質 9.9g 脂質 2.1g 炭水化物 4.5g ナトリウム 432mg カリウム 253mg リン 122mg 食塩 1.1g	エネルギー 88kcal たんぱく質 6.2g 脂質 2.8g 炭水化物 9.6g ナトリウム 489mg カリウム 111mg リン 49mg 食塩 1.2g	エネルギー 83kcal たんぱく質 5.8g 脂質 3.9g 炭水化物 6.5g ナトリウム 428mg カリウム 165mg リン 61mg 食塩 1.1g	エネルギー 71kcal たんぱく質 2.8g 脂質 1.8g 炭水化物 11.9g ナトリウム 517mg カリウム 63mg リン 40mg 食塩 1.3g
昼食	やわらか豚ロース焼き 厚揚げと野菜の炒め煮 茄子とオクラの揚げ浸し きざみたくあん	赤魚の味噌煮 吹寄せ煮 玉ねぎと若布の甘酢和え くり豆	鶏肉のオイスター炒め 焼きビーフン(海老入り) キャベツとコーンのソテー 赤大根	肉団子の中華煮 ヤングコーンの中華炒め 青梗菜の梅風味和え 白菜たまり風味	フィッシュフライ ブロッコリーのおひたし トマトソースペンネ 連根サラダ しば漬け	豚しぐれ煮 揚げ茄子の鶏そぼろあん 小松菜とじゃこの紫蘇和え 赤かぶ漬	鶏肉のカレー焼き 菜の花のベーコン炒め 和風きのこマリネ こんぶまめ
	エネルギー 193kcal たんぱく質 9.5g 脂質 12.8g 炭水化物 8.5g ナトリウム 328mg カリウム 299mg リン 106mg 食塩 1g	エネルギー 180kcal たんぱく質 12g 脂質 2.5g 炭水化物 28.5g ナトリウム 648mg カリウム 327mg リン 143mg 食塩 1.7g	エネルギー 166kcal たんぱく質 8.5g 脂質 7.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 776mg カリウム 365mg リン 170mg 食塩 1.8g	エネルギー 189kcal たんぱく質 8.6g 脂質 10.7g 炭水化物 15.3g ナトリウム 1048mg カリウム 328mg リン 102mg 食塩 2.6g	エネルギー 264kcal たんぱく質 8.7g 脂質 14.4g 炭水化物 23.7g ナトリウム 731mg カリウム 243mg リン 106mg 食塩 1.9g	エネルギー 181kcal たんぱく質 6.8g 脂質 11.3g 炭水化物 12.9g ナトリウム 807mg カリウム 274mg リン 82mg 食塩 2.2g	エネルギー 257kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.6g 炭水化物 17.5g ナトリウム 818mg カリウム 414mg リン 194mg 食塩 2g
夕食	サンマの山椒煮 鶏肉と白菜の胡麻醤油風味 彩りうの花 もやし梅和え	牛肉と野菜の韓国風炒め 里芋と芋がらの親子煮 ほうれん草のおひたし しその実漬	おでん六種 南瓜そぼろあん 和風お豆サラダ 胡瓜漬	豆腐と豚肉のスタミナ炒め きのこと真文(和風あん) 切干大根煮 細切昆布	鶏肉のねぎ塩焼き さつま芋と切昆布の煮物 いんげんの生姜醤油和え 刻み野菜菜大根	鮭つみれの中華野菜あん 高野豆腐煮 大根なます しじみのしぐれ煮	チンジャオロース 野菜入り炒り玉子 ひじきの白和え もやしナムル
	エネルギー 198kcal たんぱく質 11g 脂質 12.6g 炭水化物 12.2g ナトリウム 562mg カリウム 180mg リン 109mg 食塩 1.4g	エネルギー 164kcal たんぱく質 5g 脂質 8.2g 炭水化物 15.3g ナトリウム 769mg カリウム 376mg リン 64mg 食塩 1.9g	エネルギー 139kcal たんぱく質 7.7g 脂質 3.7g 炭水化物 22.1g ナトリウム 840mg カリウム 604mg リン 99mg 食塩 2.2g	エネルギー 204kcal たんぱく質 9.9g 脂質 9.7g 炭水化物 20.7g ナトリウム 948mg カリウム 769mg リン 129mg 食塩 2.3g	エネルギー 204kcal たんぱく質 16.8g 脂質 4.8g 炭水化物 25.7g ナトリウム 1122mg カリウム 1019mg リン 196mg 食塩 3g	エネルギー 171kcal たんぱく質 9.6g 脂質 6.8g 炭水化物 17.5g ナトリウム 1007mg カリウム 206mg リン 114mg 食塩 2.5g	エネルギー 146kcal たんぱく質 7.4g 脂質 8.5g 炭水化物 10.1g ナトリウム 716mg カリウム 260mg リン 103mg 食塩 1.8g
	エネルギー 518kcal たんぱく質 26.6g 脂質 30.3g 炭水化物 34.9g ナトリウム 1536mg カリウム 597mg リン 295mg 食塩 4g	エネルギー 506kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.1g 炭水化物 56.6g ナトリウム 1969mg カリウム 1107mg リン 359mg 食塩 5g	エネルギー 425kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.2g 炭水化物 46.9g ナトリウム 2140mg カリウム 1229mg リン 348mg 食塩 5.4g	エネルギー 465kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.5g 炭水化物 40.5g ナトリウム 2428mg カリウム 1350mg リン 353mg 食塩 6g	エネルギー 556kcal たんぱく質 31.7g 脂質 23.2g 炭水化物 59g ナトリウム 2242mg カリウム 1373mg リン 351mg 食塩 6.1g	エネルギー 435kcal たんぱく質 22.2g 脂質 22.2g 炭水化物 36.9g ナトリウム 2242mg カリウム 645mg リン 257mg 食塩 5.8g	エネルギー 474kcal たんぱく質 28.1g 脂質 23.9g 炭水化物 39.5g ナトリウム 2051mg カリウム 737mg リン 337mg 食塩 5.1g

配食店舗様向け月間献立例

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝食	チーズ入り焼きはんぺん からし菜おひたし きんとき豆	畑の肉の生姜焼き風味 れんこんおかか煮 あまのり佃煮	コーンクリームスープ ビーンズサラダ キャベツとセロリのピクルス	焼きししゃも 味付け絹さや 厚揚げの生姜煮 極小粒納豆	さつま揚げの炒め煮 柚子入り5種なます タイ味噌	肉団子春雨 クラッシュポテト(椎茸入り) おくらのおかか和え	グリーンコンソメスープ 野菜サラダ 枝豆とキャベツのソテー風
	エネルギー 102kcal たんぱく質 5.5g 脂質 2.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 448mg カリウム 205mg リン 77mg 食塩 1.1g	エネルギー 74kcal たんぱく質 4.2g 脂質 1.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 490mg カリウム 247mg リン 75mg 食塩 1.3g	エネルギー 163kcal たんぱく質 2.6g 脂質 10.3g 炭水化物 14.9g ナトリウム 492mg カリウム 181mg リン 39mg 食塩 1.2g	エネルギー 134kcal たんぱく質 10.6g 脂質 6.6g 炭水化物 8.2g ナトリウム 438mg カリウム 337mg リン 185mg 食塩 1.2g	エネルギー 67kcal たんぱく質 3.2g 脂質 0.8g 炭水化物 12.2g ナトリウム 382mg カリウム 150mg リン 42mg 食塩 0.9g	エネルギー 111kcal たんぱく質 4.9g 脂質 4.1g 炭水化物 14.1g ナトリウム 305mg カリウム 268mg リン 52mg 食塩 0.8g	エネルギー 108kcal たんぱく質 3.8g 脂質 3.4g 炭水化物 16.4g ナトリウム 365mg カリウム 189mg リン 56mg 食塩 0.9g
昼食	にしんの煮付け がんとといんげんの煮物 姫皮竹の子のナムル なすしそ風味	鶏肉と枝豆の醤油炒め 海老入り焼売 ごぼうと人参の胡麻和え 高菜漬	鶏つくねの甘辛ソース 春雨の韓国風炒め 若布と玉ねぎのナムル 甘酢大根	北海道男爵カレーコロッケ パスタソテー 豆のトマト煮込み ブロッコリーのおかか和え 白菜ミックス漬	鶏肉のチリソース 里芋の野菜あん 青梗菜としろ菜のツナマヨ和え べったら漬	さばのトマト煮 治部煮風 白菜の塩昆布和え 瓜の醤油漬	天麩羅もりあわせ 炒り豆腐 茎わかめの煮物 もやし梅和え
	エネルギー 197kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.3g 炭水化物 10.6g ナトリウム 702mg カリウム 340mg リン 178mg 食塩 1.8g	エネルギー 248kcal たんぱく質 10g 脂質 14.3g 炭水化物 18.8g ナトリウム 652mg カリウム 335mg リン 118mg 食塩 1.7g	エネルギー 236kcal たんぱく質 7.9g 脂質 12.1g 炭水化物 22.3g ナトリウム 1140mg カリウム 233mg リン 121mg 食塩 2.9g	エネルギー 215kcal たんぱく質 8g 脂質 6.6g 炭水化物 31.6g ナトリウム 699mg カリウム 285mg リン 98mg 食塩 1.7g	エネルギー 272kcal たんぱく質 10.6g 脂質 16.2g 炭水化物 19.6g ナトリウム 751mg カリウム 392mg リン 107mg 食塩 1.9g	エネルギー 233kcal たんぱく質 13.3g 脂質 15.2g 炭水化物 8.8g ナトリウム 655mg カリウム 385mg リン 167mg 食塩 1.7g	エネルギー 201kcal たんぱく質 4.3g 脂質 14.8g 炭水化物 12.2g ナトリウム 583mg カリウム 148mg リン 48mg 食塩 1.5g
夕食	和風豆腐ハンバーグ 三色ピクルス ブロッコリーのかに風味あん 根菜マリネ きやらぶき	アジ塩焼 おろし大根 ちくわの煮物 ほうれん草の中華風お浸し 五目豆	薄切肉と3種パプリカの酢豚 さつま揚げの煮物 京うの花 筍と山菜の甘辛煮	豚肉とニンニクの芽炒め 厚焼き玉子 ごぼうと焼竹輪の炒め煮 しそ昆布	イワシの山椒煮 白菜と豚肉の炊き合わせ ひじきとおくらの和え物 うずらまめ	畑の肉とメンマの塩風味 南瓜のいとこ煮 木耳と人参の中華サラダ キャベツの浅漬	鶏肉の胡麻みりん焼き ぜんまいの煮物 さつま芋と豆の醤油仕立て 青菜大根漬
	エネルギー 189kcal たんぱく質 7.9g 脂質 9.2g 炭水化物 18.1g ナトリウム 703mg カリウム 290mg リン 96mg 食塩 1.8g	エネルギー 122kcal たんぱく質 16.5g 脂質 3.5g 炭水化物 7.8g ナトリウム 536mg カリウム 502mg リン 195mg 食塩 1.3g	エネルギー 222kcal たんぱく質 10.3g 脂質 11.2g 炭水化物 21.9g ナトリウム 736mg カリウム 349mg リン 103mg 食塩 2g	エネルギー 217kcal たんぱく質 9g 脂質 10g 炭水化物 22g ナトリウム 946mg カリウム 577mg リン 127mg 食塩 2.5g	エネルギー 171kcal たんぱく質 11.5g 脂質 6.7g 炭水化物 17.1g ナトリウム 370mg カリウム 386mg リン 162mg 食塩 1.1g	エネルギー 166kcal たんぱく質 8.5g 脂質 6.1g 炭水化物 20.9g ナトリウム 884mg カリウム 532mg リン 124mg 食塩 2.3g	エネルギー 205kcal たんぱく質 17.5g 脂質 5.8g 炭水化物 20.3g ナトリウム 1102mg カリウム 408mg リン 176mg 食塩 2.8g
	エネルギー 488kcal たんぱく質 26g 脂質 22.9g 炭水化物 43.6g ナトリウム 1853mg カリウム 835mg リン 351mg 食塩 4.7g	エネルギー 444kcal たんぱく質 30.7g 脂質 19.2g 炭水化物 38.1g ナトリウム 1678mg カリウム 1084mg リン 388mg 食塩 4.3g	エネルギー 621kcal たんぱく質 20.8g 脂質 33.6g 炭水化物 59.1g ナトリウム 2368mg カリウム 763mg リン 263mg 食塩 6.1g	エネルギー 566kcal たんぱく質 27.6g 脂質 23.2g 炭水化物 61.8g ナトリウム 2083mg カリウム 1199mg リン 410mg 食塩 5.4g	エネルギー 510kcal たんぱく質 25.3g 脂質 23.7g 炭水化物 48.9g ナトリウム 1503mg カリウム 928mg リン 311mg 食塩 3.9g	エネルギー 510kcal たんぱく質 26.7g 脂質 25.4g 炭水化物 43.8g ナトリウム 1844mg カリウム 1185mg リン 343mg 食塩 4.8g	エネルギー 514kcal たんぱく質 25.6g 脂質 24g 炭水化物 48.9g ナトリウム 2050mg カリウム 745mg リン 280mg 食塩 5.2g
	30						
朝食	肉詰めいなりと青梗菜の炊合せ とろろ(磯風味) 梅かつお蓮根						
	エネルギー 71kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.7g 炭水化物 7.7g ナトリウム 409mg カリウム 201mg リン 42mg 食塩 1g						
昼食	サンマの生姜煮 塩肉じゃが 彩りなます ひじき豆						
	エネルギー 211kcal たんぱく質 9.5g 脂質 11.8g 炭水化物 15.8g ナトリウム 595mg カリウム 373mg リン 113mg 食塩 1.5g						
夕食	ホイコーロー 中華風肉団子 サラダ風ポテトうの花 きざみたくあん						
	エネルギー 273kcal たんぱく質 9.1g 脂質 15.7g 炭水化物 23.1g ナトリウム 1021mg カリウム 297mg リン 98mg 食塩 2.7g						
	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.5g 脂質 30.2g 炭水化物 46.6g ナトリウム 2025mg カリウム 871mg リン 253mg 食塩 5.2g						