



# 献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土	
昼食		1	2	3	4	5	6	
		茄子と鶏肉のさっぱり煮 ごぼうとさつま揚げの金平 長芋のねばねば和え キャベツの浅漬 エネルギー 250kcal たんぱく質 10.1g 脂質 16.0g 炭水化物 18.3g ナトリウム 848mg カリウム 349mg リン 85mg 食塩相当量 2.1g	マーボー茄子 パッタイ風豆腐干 もやしのみょうが和え 甘酢大根 エネルギー 225kcal たんぱく質 12.2g 脂質 14.6g 炭水化物 14.0g ナトリウム 634mg カリウム 300mg リン 97mg 食塩相当量 1.6g	アジ甘露煮 豆腐の野菜あんかけ オクラ胡麻和え しその実漬け エネルギー 159kcal たんぱく質 16.6g 脂質 5.7g 炭水化物 13.7g ナトリウム 901mg カリウム 430mg リン 215mg 食塩相当量 2.3g	鶏肉のカシューナッツ炒め 南瓜そぼろあん 笹かまぼこ 野沢菜ミックス エネルギー 265kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.7g 炭水化物 21.4g ナトリウム 750mg カリウム 386mg リン 121mg 食塩相当量 1.9g	豚唐揚げのマーマレード炒め クリームペンネ チンゲン菜とコーンのツナ和え 刻み大根の梅肉和え エネルギー 243kcal たんぱく質 7.2g 脂質 9.0g 炭水化物 34.9g ナトリウム 841mg カリウム 274mg リン 90mg 食塩相当量 2.2g	かに玉風お魚つみれ 肉じゃが 金平ごぼう おみ漬け昆布 エネルギー 266kcal たんぱく質 8.0g 脂質 16.2g 炭水化物 23.6g ナトリウム 713mg カリウム 312mg リン 115mg 食塩相当量 1.9g	
昼食		7	8	9	10	11	12	
		厚揚げのしょうゆ炒め レバニラ炒め 大根とルッコラのサラダ たけのこ甘辛煮 エネルギー 184kcal たんぱく質 9.9g 脂質 11.4g 炭水化物 10.7g ナトリウム 623mg カリウム 299mg リン 153mg 食塩相当量 1.6g	やわらかポークチャップ ブロッコリーの彩り館かけ キャベツとツナのレモン風味 白菜たまり風味 エネルギー 185kcal たんぱく質 7.0g 脂質 11.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 709mg カリウム 291mg リン 83mg 食塩相当量 1.8g	にしんの生姜煮 野菜と麩の含め煮 ささげのおひたし 赤かぶ漬 エネルギー 178kcal たんぱく質 12.3g 脂質 8.9g 炭水化物 14.0g ナトリウム 81mg カリウム 352mg リン 178mg 食塩相当量 1.9g	鶏肉とキノコのkok旨ソース炒め 茄子のそぼろ煮 ほうれん草と大豆のごま和え きゅうりと中華クラゲの和え物 エネルギー 254kcal たんぱく質 12.2g 脂質 17.8g 炭水化物 13.0g ナトリウム 842mg カリウム 535mg リン 211mg 食塩相当量 2.1g	ハンバーグ (デミグラスソース) カリフラワーのマスタード和え からし菜の大豆ミート和え 人参とレーズンのラベ エネルギー 261kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.4g 炭水化物 25.4g ナトリウム 855mg カリウム 498mg リン 158mg 食塩相当量 2.2g	コーン入りコロッケ ちんげん菜と豚肉の炒め 白菜と若布の生姜和え めか漬け エネルギー 257kcal たんぱく質 5.7g 脂質 13.4g 炭水化物 28.5g ナトリウム 633mg カリウム 343mg リン 72mg 食塩相当量 1.7g	
昼食		14	15	16	17	18	19	
		タンダリーチキン 豆のトマト煮 胡瓜のレモンマリネ キャベツの浅漬 エネルギー 205kcal たんぱく質 21.9g 脂質 11.9g 炭水化物 5.7g ナトリウム 505mg カリウム 436mg リン 204mg 食塩相当量 1.2g	豚肉とニラの玉子炒め 高野豆腐の野菜館かけ わかめとカニカマの中華和え 甘酢大根 エネルギー 187kcal たんぱく質 9.5g 脂質 10.6g 炭水化物 15.3g ナトリウム 947mg カリウム 291mg リン 111mg 食塩相当量 2.4g	イワシ生姜煮 お麩の味噌煮込み からし菜のおかか和え 野沢菜ミックス エネルギー 150kcal たんぱく質 12.8g 脂質 4.4g 炭水化物 13.7g ナトリウム 617mg カリウム 373mg リン 159mg 食塩相当量 1.6g	肉団子の甘酢館 中華春雨 青梗菜とえのきの和え物 リンゴダイス エネルギー 276kcal たんぱく質 9.5g 脂質 12.9g 炭水化物 31.3g ナトリウム 1,047mg カリウム 327mg リン 117mg 食塩相当量 2.6g	チキンのマヨネーズ炒め トマトソースペンネ 枝豆とキャベツのソテー風 人参とレーズンのラベ エネルギー 187kcal たんぱく質 14.5g 脂質 7.6g 炭水化物 17.6g ナトリウム 600mg カリウム 307mg リン 128mg 食塩相当量 1.6g	館かけ海鮮包み 豚肉と根菜の塩だれ 五目豆 白菜ミックス漬 エネルギー 209kcal たんぱく質 9.8g 脂質 10.8g 炭水化物 19.7g ナトリウム 909mg カリウム 282mg リン 103mg 食塩相当量 2.3g	
昼食		21	22	23	24	25	26	
		肉団子の薄くず館 えび入りビーフン 白菜のなめたけ和え 金時豆 エネルギー 199kcal たんぱく質 8.7g 脂質 5.1g 炭水化物 29.1g ナトリウム 813mg カリウム 413mg リン 68mg 食塩相当量 2.1g	鶏肉と野菜のバター醤油風味 さつまいもと昆布の煮物 油揚げと切干大根煮 甘口キムチ エネルギー 180kcal たんぱく質 9.8g 脂質 8.0g 炭水化物 19.8g ナトリウム 865mg カリウム 488mg リン 122mg 食塩相当量 2.3g	にしん蒲焼き 蓮根とこんにやくのそぼろ煮 豆こんぶ 白菜たまり風味 エネルギー 202kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.0g 炭水化物 16.6g ナトリウム 765mg カリウム 467mg リン 207mg 食塩相当量 1.9g	鶏肉のオイスター炒め カブと油揚げの煮物 京うの花 キャベツのクミン和え エネルギー 240kcal たんぱく質 13.4g 脂質 14.3g 炭水化物 15.7g ナトリウム 704mg カリウム 325mg リン 109mg 食塩相当量 1.9g	豚肉と青梗菜の炒め物 竹輪の磯辺揚げ 茎わかめのマヨ和え 野沢菜ミックス エネルギー 276kcal たんぱく質 12.6g 脂質 17.2g 炭水化物 19.4g ナトリウム 834mg カリウム 272mg リン 109mg 食塩相当量 2.1g	甘だれ海鮮ハンバーグ 野沢菜炒め キャベツの赤しそ和え 甘酢大根 エネルギー 156kcal たんぱく質 9.3g 脂質 4.3g 炭水化物 21.3g ナトリウム 1,197mg カリウム 461mg リン 108mg 食塩相当量 3.0g	
昼食		28	29	30				
		春雨と豚肉のしょうゆ炒め 厚焼き玉子 豆ひじき 白菜ミックス漬 エネルギー 232kcal たんぱく質 9.3g 脂質 11.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 780mg カリウム 314mg リン 125mg 食塩相当量 2.0g	海老のチリソース しゅうまい オクラとモロヘイヤのおひたし 白花まめ エネルギー 279kcal たんぱく質 14.9g 脂質 13.3g 炭水化物 28.9g ナトリウム 799mg カリウム 392mg リン 134mg 食塩相当量 2.0g					