



献立カレンダー



愛ふれあだんらん元浅草

	日	月	火	水	木	金	土
昼食							1 豚肉と青梗菜の炒め物 とうもろこしのかき揚げ 玉ねぎと若布の甘酢和え ぬか漬け エネルギー 239kcal たんぱく質 9.9g 脂質 14.3g 炭水化物 19.8g ナトリウム 663mg カリウム 328mg リン 98mg 食塩相当量 1.7g
昼食	2 	3 春雨と豚肉のしょうゆ炒め 厚揚げの白だし煮 紅白なます きゅうりと中華クラゲの和え物 エネルギー 182kcal たんぱく質 5.4g 脂質 9.8g 炭水化物 19.3g ナトリウム 745mg カリウム 278mg リン 82mg 食塩相当量 1.9g	4 ハンバーグ（トマトソース） 具だくさんコンソメ煮 白菜と菜花のわさびマヨ 胡瓜漬 エネルギー 211kcal たんぱく質 10.7g 脂質 10.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 663mg カリウム 368mg リン 110mg 食塩相当量 1.8g	5 にしん蒲焼き 肉じゃが ひじき煮 べったら漬 エネルギー 231kcal たんぱく質 13.6g 脂質 14.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 576mg カリウム 509mg リン 183mg 食塩相当量 1.5g	6 豚肉とニラの玉子炒め 餡かけがんもどき 小松菜ナムル パイナップル エネルギー 194kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.6g 炭水化物 16.9g ナトリウム 863mg カリウム 256mg リン 111mg 食塩相当量 2.3g	7 コーン入りコロッケ そら豆と鶏肉の胡麻マヨソース キャベツとツナのレモン風味 白菜とルッコラのトマト和え エネルギー 249kcal たんぱく質 8.6g 脂質 12.6g 炭水化物 27.2g ナトリウム 522mg カリウム 344mg リン 117mg 食塩相当量 1.3g	8 鶏肉とキノコのkokonソース炒め 冬瓜とカニカマの生姜あん ほうれん草お浸し 白菜たまり風味 エネルギー 182kcal たんぱく質 11.5g 脂質 11.4g 炭水化物 9.7g ナトリウム 780mg カリウム 446mg リン 199mg 食塩相当量 1.9g
	9 	10 まろやか麻婆豆腐 しゅうまい 切り昆布の煮物 白花まめ エネルギー 263kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.5g 炭水化物 24.8g ナトリウム 925mg カリウム 512mg リン 140mg 食塩相当量 2.2g	11 タンドリーチキン ツとブロッコリーのオイル和え 押し麦サラダ キャベツの浅漬 エネルギー 233kcal たんぱく質 22.0g 脂質 13.3g 炭水化物 8.9g ナトリウム 575mg カリウム 382mg リン 215mg 食塩相当量 1.5g	12 肉団子の薄くず餡 焼ビーフン 五目豆 刻み大根の梅肉和え エネルギー 193kcal たんぱく質 8.8g 脂質 6.3g 炭水化物 25.1g ナトリウム 856mg カリウム 323mg リン 41mg 食塩相当量 2.2g	13 ポークケチャップ カリフラワーのマスタード和え チンゲン菜とコーンのツナ和え 人参とレーズンのラペ エネルギー 185kcal たんぱく質 9.3g 脂質 9.7g 炭水化物 17.1g ナトリウム 757mg カリウム 391mg リン 111mg 食塩相当量 2.1g	14 やわらか豚の生姜焼き 青菜と豆腐のとろみ煮 木耳と人参の中華サラダ たけのこ甘辛煮 エネルギー 199kcal たんぱく質 8.0g 脂質 13.3g 炭水化物 14.1g ナトリウム 723mg カリウム 284mg リン 92mg 食塩相当量 1.8g	15 甘だれ海鮮ハンバーグ 担々風春雨 オクラ胡麻和え 赤かぶ漬 エネルギー 183kcal たんぱく質 9.4g 脂質 6.0g 炭水化物 24.6g ナトリウム 1,061mg カリウム 372mg リン 118mg 食塩相当量 2.6g
昼食	16 	17 ブルコギ炒め 海老入りしゅうまい 和風お豆サラダ 白菜とルッコラのトマト和え エネルギー 272kcal たんぱく質 14.3g 脂質 17.2g 炭水化物 18.3g ナトリウム 823mg カリウム 371mg リン 116mg 食塩相当量 2.1g	18 鶏のみぞれ煮 茄子のそぼろ煮 姫皮筍とからし菜のお浸し 白菜ミックス漬 エネルギー 155kcal たんぱく質 10.7g 脂質 7.3g 炭水化物 10.7g ナトリウム 679mg カリウム 382mg リン 111mg 食塩相当量 1.6g	19 にしんの生姜煮 治部煮風 サラダ風ポテトうの花 甘酢大根 エネルギー 239kcal たんぱく質 13.7g 脂質 13.3g 炭水化物 18.6g ナトリウム 701mg カリウム 377mg リン 183mg 食塩相当量 1.8g	20 豚肉と豆腐のスタミナ炒め 竹輪の磯辺揚げ オクラ湯葉和え 甘口キムチ エネルギー 261kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 738mg カリウム 291mg リン 118mg 食塩相当量 1.8g	21 豚唐揚げのマーマレード炒め カブとベーコンの洋風煮 ほうれん草と大豆のごま和え キャベツのクミン和え エネルギー 192kcal たんぱく質 6.6g 脂質 7.5g 炭水化物 26.5g ナトリウム 810mg カリウム 395mg リン 100mg 食塩相当量 2.1g	22 かに玉風お魚つみれ レバニラ炒め キャベツの赤しそ和え 茄子の漬物 エネルギー 218kcal たんぱく質 8.0g 脂質 14.4g 炭水化物 15.8g ナトリウム 733mg カリウム 206mg リン 125mg 食塩相当量 1.9g
	23 	24 鶏肉のオニオンソース ブロッコリーの彩り餡かけ 大根とルッコラのサラダ きゅうりと中華クラゲの和え物 エネルギー 175kcal たんぱく質 11.8g 脂質 10.1g 炭水化物 12.0g ナトリウム 796mg カリウム 263mg リン 109mg 食塩相当量 2.0g	25 肉団子の甘酢餡 かぼちゃの含め煮 チョコレギサラダ 白菜ミックス漬 エネルギー 268kcal たんぱく質 10.5g 脂質 12.5g 炭水化物 30.2g ナトリウム 1,120mg カリウム 465mg リン 131mg 食塩相当量 2.7g	26 ハンバーグ（照焼ソース） トマトソースペンネ キャベツとブロッコリーのガーリック風味 おみ漬け昆布 エネルギー 227kcal たんぱく質 11.1g 脂質 9.3g 炭水化物 27.3g ナトリウム 820mg カリウム 372mg リン 118mg 食塩相当量 2.1g	27 鶏肉のカシューナッツ炒め 炒り豆腐 ささげのおひたし 甘口キムチ エネルギー 257kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.5g 炭水化物 13.7g ナトリウム 662mg カリウム 316mg リン 124mg 食塩相当量 1.7g	28 鶏肉と野菜のバター醤油風味 南瓜のいとこ煮 笹かまぼこ 胡瓜漬 エネルギー 186kcal たんぱく質 13.2g 脂質 7.6g 炭水化物 19.0g ナトリウム 801mg カリウム 416mg リン 136mg 食塩相当量 2.1g	29 マーボー茄子 えび入りビーフン 海藻ときゅうりの酢の物 白菜とルッコラのトマト和え エネルギー 206kcal たんぱく質 7.9g 脂質 12.6g 炭水化物 16.8g ナトリウム 553mg カリウム 347mg リン 57mg 食塩相当量 1.4g
昼食	30 	31 鶏肉のオニオンソース ブロッコリーの彩り餡かけ 大根とルッコラのサラダ きゅうりと中華クラゲの和え物 エネルギー 175kcal たんぱく質 11.8g 脂質 10.1g 炭水化物 12.0g ナトリウム 796mg カリウム 263mg リン 109mg 食塩相当量 2.0g					

※都合により、献立を変更する場合がございます。