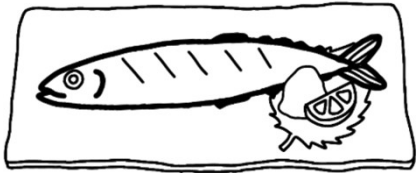
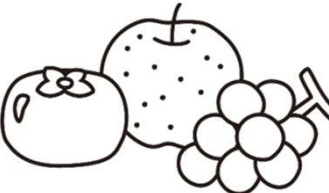




献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土	
昼食			1 豚肉と豆腐のスタミナ炒め 海老入りしゅうまい 小松菜からし和え 赤かぶ漬 エネルギー 217kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.2g 炭水化物 16.7g ナトリウム 893mg カリウム 324mg リン 120mg 食塩相当量 2.2g	2 南瓜のコロッケ 豚肉と野菜の炒め物 金平ごぼう しば漬け エネルギー 269kcal たんぱく質 8.5g 脂質 13.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 758mg カリウム 339mg リン 93mg 食塩相当量 2.0g	3 まごの手肉じゃが とうもろこしのかき揚げ 白菜と若布の生姜和え 刻み大根の梅肉和え エネルギー 273kcal たんぱく質 13.7g 脂質 13.1g 炭水化物 26.3g ナトリウム 1,003mg カリウム 413mg リン 109mg 食塩相当量 2.7g	4 春雨と豚肉のしょうゆ炒め 里芋と小松菜の炒め煮 五目豆 白菜たまり風味 エネルギー 197kcal たんぱく質 7.2g 脂質 8.9g 炭水化物 23.3g ナトリウム 761mg カリウム 317mg リン 107mg 食塩相当量 1.9g	5 チーズチキンカツ 具だくさんコンソメ煮 キャベツとブロッコリーのかーリック風味 白菜とルッコラのトマト和え エネルギー 255kcal たんぱく質 9.8g 脂質 13.4g 炭水化物 24.0g ナトリウム 583mg カリウム 232mg リン 117mg 食塩相当量 1.4g	
			6	7	8	9	10	11
昼食			鶏みそ焼き 青菜と豆腐のとろみ煮 もやしとカニカマの中華和え なすしそ風味 エネルギー 147kcal たんぱく質 10.9g 脂質 5.6g 炭水化物 14.2g ナトリウム 961mg カリウム 234mg リン 103mg 食塩相当量 2.4g	ハンバーグ（照焼ソース） 豆のトマト煮 白菜と菜花のわさびマヨ キャベツの浅漬 エネルギー 236kcal たんぱく質 12.1g 脂質 12.1g 炭水化物 22.1g ナトリウム 916mg カリウム 391mg リン 136mg 食塩相当量 2.3g	にしん蒲焼き べっこう煮 京うの花 甘口キムチ エネルギー 197kcal たんぱく質 12.8g 脂質 9.7g 炭水化物 16.7g ナトリウム 753mg カリウム 465mg リン 197mg 食塩相当量 1.9g	豆腐干入りチンジャオロース ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め 白菜のなめたけ和え 甘酢大根 エネルギー 170kcal たんぱく質 8.6g 脂質 10.2g 炭水化物 12.8g ナトリウム 593mg カリウム 421mg リン 104mg 食塩相当量 1.4g	鶏肉のオニオンソース 焼ビーフン 青梗菜の錦糸和え 人参とレーズンのラベ エネルギー 198kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.0g 炭水化物 18.8g ナトリウム 769mg カリウム 252mg リン 100mg 食塩相当量 2.0g	肉団子の甘酢餡 カブと油揚げの煮物 キャベツの赤しそ和え おみ漬け昆布 エネルギー 251kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.9g 炭水化物 23.9g ナトリウム 1,049mg カリウム 380mg リン 129mg 食塩相当量 2.6g
			13	14	15	16	17	18
昼食			豚肉とニラの玉子炒め 竹輪の磯辺揚げ 高菜の和え物 金時豆 エネルギー 301kcal たんぱく質 12.4g 脂質 15.1g 炭水化物 29.8g ナトリウム 852mg カリウム 398mg リン 130mg 食塩相当量 2.2g	タンドリーチキン ほくほくジャーマンポテト 大根とルッコラのサラダ 白菜ミックス漬 エネルギー 270kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.0g 炭水化物 11.7g ナトリウム 568mg カリウム 542mg リン 201mg 食塩相当量 1.4g	イワシ生姜煮 ごぼうとさつま揚げの金平 長芋のねばねば和え 野沢菜ミックス エネルギー 174kcal たんぱく質 12.5g 脂質 6.1g 炭水化物 17.4g ナトリウム 698mg カリウム 353mg リン 157mg 食塩相当量 1.8g	マーボー茄子 しゅうまい 小松菜ナムル カットマンゴー エネルギー 249kcal たんぱく質 11.4g 脂質 14.2g 炭水化物 21.0g ナトリウム 628mg カリウム 380mg リン 86mg 食塩相当量 1.7g	鶏肉のカシューナッツ炒め パッタイ風豆腐干 ひじき煮 白菜とルッコラのトマト和え エネルギー 278kcal たんぱく質 17.3g 脂質 18.4g 炭水化物 12.6g ナトリウム 625mg カリウム 346mg リン 126mg 食塩相当量 1.6g	肉団子の薄くず餡 えび入りビーフン もやしのみょうが和え ぬか漬け エネルギー 148kcal たんぱく質 7.2g 脂質 5.1g 炭水化物 18.8g ナトリウム 858mg カリウム 300mg リン 32mg 食塩相当量 2.2g
			20	21	22	23	24	25
昼食			鶏肉のバター醤油風ソテー カボチャの煮物 しっとり卵の花 甘酢大根 エネルギー 178kcal たんぱく質 14.2g 脂質 5.7g 炭水化物 21.2g ナトリウム 744mg カリウム 498mg リン 153mg 食塩相当量 1.8g	鶏肉のトマトソース煮込み クリームペンネ 押し麦サラダ 人参とレーズンのラペ エネルギー 273kcal たんぱく質 21.2g 脂質 10.0g 炭水化物 27.3g ナトリウム 712mg カリウム 411mg リン 172mg 食塩相当量 1.9g	にしんの生姜煮 高野豆腐の野菜餡かけ 姫皮筍とからし菜のお浸し 白花まめ エネルギー 220kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.3g 炭水化物 19.8g ナトリウム 620mg カリウム 414mg リン 222mg 食塩相当量 1.6g	白身魚のねぎあんかけ 担々風春雨 ほうれん草と切干大根のナムル 胡瓜漬 エネルギー 179kcal たんぱく質 9.6g 脂質 8.0g 炭水化物 16.0g ナトリウム 667mg カリウム 276mg リン 114mg 食塩相当量 1.7g	豚唐揚げのマーマレード炒め ブロッコリーのカニカマ餡かけ 茎わかめのマヨ和え 白菜とルッコラのトマト和え エネルギー 192kcal たんぱく質 5.2g 脂質 8.3g 炭水化物 25.5g ナトリウム 758mg カリウム 240mg リン 80mg 食塩相当量 1.9g	豚肉の新生姜焼き ちくわの煮物 ささげのおひたし 甘口キムチ エネルギー 179kcal たんぱく質 11.1g 脂質 9.2g 炭水化物 15.7g ナトリウム 734mg カリウム 311mg リン 111mg 食塩相当量 1.9g
			27	28	29	30	  	
昼食			かに玉風お魚つみれ 豚肉と根菜の塩だれ 瓜と昆布のおかか和え 野沢菜ミックス エネルギー 236kcal たんぱく質 7.8g 脂質 16.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 818mg カリウム 260mg リン 108mg 食塩相当量 2.1g	ポークケチャップ ブロッコリーの彩り餡かけ コールスロー 甘酢大根 エネルギー 145kcal たんぱく質 7.5g 脂質 7.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 746mg カリウム 281mg リン 83mg 食塩相当量 1.9g	厚揚げのしょうゆ炒め さつまいもと昆布の煮物 キャベツとツナのレモン風味 きゅうりと中華クラゲの和え物 エネルギー 164kcal たんぱく質 8.1g 脂質 6.7g 炭水化物 18.7g ナトリウム 682mg カリウム 427mg リン 126mg 食塩相当量 1.8g			