

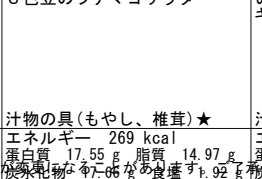


							
月5		火6		水7		木8	
							
赤飯 さばの塩焼き 甘酢しょうがが(付け合わせ) じっくり炒り高野 キャベツとコーンのお浸し  <b>小寒</b>		赤飯 赤魚のトマトカレー煮 セロリと人参のごまきんぴら ごぼうサラダ		ハンバーグ(チーズソース) 茹でいんげん(付け合わせ) さつま芋の甘煮 もやしの酢の物		わかめそば(温) 白菜のうま煮 おからとツナのサラダ	
汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 257 kcal 蛋白質 15.27 g 脂質 19.38 g 炭水化物 8.82 g 食塩 1.92 g		汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 184 kcal 蛋白質 11.88 g 脂質 8.50 g 炭水化物 16.88 g 食塩 1.43 g		汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 324 kcal 蛋白質 11.62 g 脂質 20.15 g 炭水化物 28.01 g 食塩 1.40 g		白桃ジュレ エネルギー 354 kcal 蛋白質 14.09 g 脂質 6.61 g 炭水化物 60.81 g 食塩 2.38 g	
月12		火13		水14		木15	
							
チーズ入りチキンカツ マカロニのパセリソテー(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 切干大根のハニービクルス(カレー風味)		さばの味噌煮(赤) きのこ入りひじき煮 カリフラワーと小松菜のお浸し		生姜香るタラの竜田揚げ 白菜と春雨の煮物 チーズ入磯辺かまぼこ		牛肉と豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 カリフラワーのマリネ	
汁物の具(えのき、人参) エネルギー 211 kcal 蛋白質 10.01 g 脂質 8.48 g 炭水化物 25.36 g 食塩 1.07 g		汁物の具(大根、玉ねぎ)● エネルギー 175 kcal 蛋白質 14.24 g 脂質 10.39 g 炭水化物 10.92 g 食塩 1.33 g		汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 241 kcal 蛋白質 16.99 g 脂質 11.57 g 炭水化物 18.00 g 食塩 1.35 g		汁物の具(えのき、人参)● エネルギー 266 kcal 蛋白質 11.72 g 脂質 19.47 g 炭水化物 11.73 g 食塩 1.85 g	
月19		火20		水21		木22	
							
赤魚のトマトカレー煮 マカロニのチーズクリーム キャベツのマリネ		にしんの生姜煮 しろ菜とちくわの煮浸し わかめのさっぱり和え		親子丼 豆腐けんちん煮 切干大根のハニービクルス(カレー風味)		だし香る和風とんてき セロリと人参のごまきんぴら 3色豆のツナマヨサラダ	
汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 168 kcal 蛋白質 12.80 g 脂質 6.89 g 炭水化物 14.69 g 食塩 1.35 g		汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)● エネルギー 181 kcal 蛋白質 13.11 g 脂質 11.00 g 炭水化物 10.19 g 食塩 2.16 g		汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 176 kcal 蛋白質 9.39 g 脂質 6.40 g 炭水化物 18.84 g 食塩 2.20 g		汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 317 kcal 蛋白質 18.21 g 脂質 20.30 g 炭水化物 15.19 g 食塩 1.98 g	
月26		火27		水28		木29	
							
タラの和風あんかけ しろ菜とちくわの煮浸し みかんます		鶏の照り焼き マカロニのトマトソース炒め 3色豆のツナマヨサラダ		ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ ポテトフライ(付け合わせ) いんげんと人参のソテー キャベツと青さのナムル		いわしの山椒煮 W からし菜ときくらげの田舎風 チーズ入磯辺かまぼこ	
汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 165 kcal 蛋白質 9.18 g 脂質 4.93 g 炭水化物 21.29 g 食塩 1.07 g		汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 269 kcal 蛋白質 17.55 g 脂質 14.97 g 炭水化物 9.76 g 食塩 1.92 g		汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 232 kcal 蛋白質 13.25 g 脂質 10.01 g 炭水化物 23.73 g 食塩 1.74 g		汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 231 kcal 蛋白質 19.55 g 脂質 11.29 g 炭水化物 14.28 g 食塩 1.84 g	
月3		火4		水5		木6	
							
一口とんかつ 人参のグラッセ(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 カリフラワーと小松菜のお浸し		たまごうどん(温) 小松菜と薄揚げの煮びたし オクラとろろ		杏仁豆腐 エネルギー 320 kcal 蛋白質 9.15 g 脂質 8.51 g 炭水化物 51.52 g 食塩 2.37 g		汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 211 kcal 蛋白質 11.90 g 脂質 8.43 g 炭水化物 24.47 g 食塩 1.39 g	