

		昼食	夕食
1	木	牛肉と野菜のオイスターソース炒め チヨレギサラダ/蓮根胡麻和え/付け合わせ 熱量 552 kcal/たんぱく質 12.8 g/ 脂質 16.5 g/カルシウム 54 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 3.0 g	自家製カレーコロッケ ふろふき大根/キャベツのツナマヨ和え/付け合わせ 熱量 574 kcal/たんぱく質 12.0 g/ 脂質 14.2 g/カルシウム 46 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 2.1 g
2	金	銀鮭の明太マヨ焼き 焼き厚揚げの和風おろし/しらす納豆/付け合わせ 熱量 599 kcal/たんぱく質 27.1 g/ 脂質 20.6 g/カルシウム 104 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.0 g	豚の生姜焼き 蓮根のマヨサラダ/小松菜ともずくの三杯酢和え/付け合わせ 熱量 569 kcal/たんぱく質 16.0 g/ 脂質 17.9 g/カルシウム 22 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 2.0 g
3	土	ピーマンの肉詰め デミグラスソース 切り干し大根の酢醤油サラダ/野菜コロッケ/付け合わせ 熱量 494 kcal/たんぱく質 15.7 g/ 脂質 14.5 g/カルシウム 45 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 0.8 g	鯖の利休焼き トマトと海老の和風ジュレ掛け/南瓜の小角サラダ/付け合わせ 熱量 598 kcal/たんぱく質 21.4 g/ 脂質 17.9 g/カルシウム130 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 1.9 g
4	日	鶏のマサラソース掛け 茄子の生姜焼き/小松菜の胡麻味噌和え/付け合わせ 熱量 542 kcal/たんぱく質 20.1 g/ 脂質 16.3 g/カルシウム 91 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 2.6 g	スパニッシュオムレツ トマト・茄子のチーズグリル/海老とアボガドのごま和え/付け合わせ 熱量 506 kcal/たんぱく質 16.8 g/ 脂質 15.5 g/カルシウム 74 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.1 g
5	月	天ぷら盛り合わせ 昆布の佃煮/パンパンジー/付け合わせ 熱量 552 kcal/たんぱく質 14.1 g/ 脂質 13.3 g/カルシウム 178 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.6 g	菜園風バジルチキン 焼き厚揚げ薬味乗せ/蓮根カレーソテー/付け合わせ 熱量 536 kcal/たんぱく質 16.6 g/ 脂質 13.7 g/カルシウム145 mg/鉄分 3.7 mg/食塩相当量 2.4 g
6	火	鶏むね肉の竜田揚げ ふろふき大根/ほうれん草とコーンのソテー/付け合わせ 熱量 547 kcal/たんぱく質 20.5 g/ 脂質 12.3 g/カルシウム 37 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.7 g	けんちん煮 長芋ツナサラダ/小松菜としめじのおろし和え/付け合わせ 熱量 464 kcal/たんぱく質 16.2 g/ 脂質 8.3 g/カルシウム102 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.5 g
7	水	ハンバーグ トマトソース キャベツとベーコンのペペロン風/ブロッコリーとゆで卵のサラダ/付け合わせ 熱量 543 kcal/たんぱく質 18.1 g/ 脂質 16.6 g/カルシウム 179 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.4 g	鱈のカレーパン粉焼き 小松菜・舞茸のバター醤油炒め/ひじき煮/付け合わせ 熱量 577 kcal/たんぱく質 15.6 g/ 脂質 17.8 g/カルシウム167 mg/鉄分 2.5 mg/食塩相当量 2.0 g
8	木	豚肉と野菜の味噌炒め 揚げ出し豆腐/ほうれん草の白和え/付け合わせ 熱量 528 kcal/たんぱく質 14.7 g/ 脂質 15.4 g/カルシウム 94 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.8 g	おでん 三つ葉と椎茸の玉子とじ/ちりめんじゃこ/付け合わせ 熱量 469 kcal/たんぱく質 17.7 g/ 脂質 10.2 g/カルシウム 69 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 1.6 g
9	金	鶏つくね 和風ソース 薩摩芋の甘露煮/青梗菜とえのきの中華炒め/付け合わせ 熱量 553 kcal/たんぱく質 17.9 g/ 脂質 12.5 g/カルシウム 93 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.5 g	鯖の西京焼き 蕪と里芋の田舎煮/松前漬け/付け合わせ 熱量 445 kcal/たんぱく質 15.4 g/ 脂質 5.6 g/カルシウム 62 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 1.4 g
10	土	ポトフ もやし炒めナポリタン風/コールスローサラダ/付け合わせ 熱量 535 kcal/たんぱく質 11.4 g/ 脂質 15.3 g/カルシウム 49 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 3.2 g	筑前煮 キャベツとベーコンのポン酢炒め/春菊のごま和え/付け合わせ 熱量 520 kcal/たんぱく質 12.8 g/ 脂質 13.6 g/カルシウム103 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.8 g
11	日	カレーの煮付け 茸のあんかけ豆腐/じゃがいもきんとん/付け合わせ 熱量 513 kcal/たんぱく質 18.7 g/ 脂質 4.3 g/カルシウム 74 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.3 g	ハンバーグ 和風ソース 薩摩芋サラダ/塩だれキャベツ/付け合わせ 熱量 543 kcal/たんぱく質 15.5 g/ 脂質 11.0 g/カルシウム182 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 2.9 g
12	月	グリルチキン サルサソース 里芋のごま和え/大根とツナコーンサラダ/付け合わせ 熱量 548 kcal/たんぱく質 21.0 g/ 脂質 14.2 g/カルシウム 51 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.0 g	太刀魚のポテトサラダ焼き ごぼうの南蛮漬け/小松菜のチャンプルー/付け合わせ 熱量 519 kcal/たんぱく質 14.2 g/ 脂質 15.5 g/カルシウム 74 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.7 g
13	火	ハンバーグ きのこクリームソース ポテトサラダ/人参ラペ/付け合わせ 熱量 569 kcal/たんぱく質 16.0 g/ 脂質 16.8 g/カルシウム 161 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 2.3 g	海老のフリッターチリソース ハムともやしの中華サラダ/キャベツの香味漬け/付け合わせ 熱量 507 kcal/たんぱく質 19.1 g/ 脂質 11.6 g/カルシウム 56 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.9 g
14	水	チキンカレー 角切りトマト/福神漬け 熱量 475 kcal/たんぱく質 9.9 g/ 脂質 9.0 g/カルシウム 60 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 2.7 g	大根とめかじきの生姜煮 味噌田楽/小松菜と竹輪のポン酢和え/付け合わせ 熱量 470 kcal/たんぱく質 19.4 g/ 脂質 6.9 g/カルシウム 70 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.7 g
15	木	骨なし秋刀魚のおかか煮 旬菜炊き合わせ/小松菜の白和え/付け合わせ 熱量 620 kcal/たんぱく質 19.0 g/ 脂質 17.3 g/カルシウム 143 mg/鉄分 3.0 mg/食塩相当量 2.2 g	豚すき焼き 春菊ともやしの磯部和え/ゆず大根/付け合わせ 熱量 506 kcal/たんぱく質 15.1 g/ 脂質 10.1 g/カルシウム 63 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.8 g