

		昼食	夕食
1	木	<b>牛肉と野菜のオイスターソース炒め</b> ピリ辛野菜炒め/チョレギサラダ/蓮根胡麻和え/付け合わせ 熱量 565 kcal/たんぱく質 13.3 g/ 脂質 17.0 g/カルシウム 61 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 3.3 g	<b>自家製カレーコロッケ</b> ラトウイユチーズ焼き/ふろふき大根/キャベツのツナマヨ和え/付け合わせ 熱量 605 kcal/たんぱく質 13.3 g/ 脂質 15.3 g/カルシウム 59 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 2.1 g
2	金	<b>銀鮭の明太マヨ焼き</b> 信州蒸し/焼き厚揚げの和風おろし/しらす納豆/付け合わせ 熱量 618 kcal/たんぱく質 28.1 g/ 脂質 20.7 g/カルシウム 105 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.2 g	<b>豚の生姜焼き</b> 芋・玉葱・人参デミ煮込み/蓮根のマヨサラダ/小松菜ともずくの三杯酢和え 熱量 593 kcal/たんぱく質 16.6 g/ 脂質 18.1 g/カルシウム 25 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 2.1 g
3	土	<b>ピーマンの肉詰め デミグラスソース</b> ニラと玉子のイスター炒め/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 557 kcal/たんぱく質 16.2 g/ 脂質 16.5 g/カルシウム 47 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 1.2 g	<b>鯖の利休焼き</b> 根菜胡麻酢和え/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 619 kcal/たんぱく質 21.9 g/ 脂質 18.4 g/カルシウム141 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 2.2 g
4	日	<b>鶏のマサラソース掛け</b> 蓮根と蒟蒻の金平/茄子の生姜焼き/小松菜の胡麻味噌和え/付け合わせ 熱量 567 kcal/たんぱく質 20.5 g/ 脂質 17.6 g/カルシウム 100 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 2.7 g	<b>スパニッシュオムレツ</b> 鶏と茸のトマトクリーム煮/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 538 kcal/たんぱく質 18.4 g/ 脂質 18.0 g/カルシウム 76 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.5 g
5	月	<b>天ぷら盛り合わせ</b> 炒り玉子/昆布の佃煮/ハンパジー/付け合わせ 熱量 585 kcal/たんぱく質 17.1 g/ 脂質 15.2 g/カルシウム 217 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 2.6 g	<b>菜園風バジルチキン</b> 芋もち/焼き厚揚げ菜味乗せ/蓮根カレーソテー/付け合わせ 熱量 574 kcal/たんぱく質 17.1 g/ 脂質 13.7 g/カルシウム146 mg/鉄分 3.8 mg/食塩相当量 2.6 g
6	火	<b>鶏むね肉の竜田揚げ</b> オクラと竹輪の照り焼き/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 589 kcal/たんぱく質 21.2 g/ 脂質 15.7 g/カルシウム 35 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 2.3 g	<b>けんちん煮</b> オクラと竹輪の照り焼き/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 496 kcal/たんぱく質 17.1 g/ 脂質 10.3 g/カルシウム105 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.9 g
7	水	<b>ハンバーグ トマトソース</b> サーモンとチーズの生春巻き/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 599 kcal/たんぱく質 21.1 g/ 脂質 20.0 g/カルシウム 186 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.9 g	<b>鱈のカレーパン粉焼き</b> いろいろ野菜のキッシュ/小松菜・舞茸のバター醤油炒め/ひじき煮/付け合わせ 熱量 609 kcal/たんぱく質 17.4 g/ 脂質 19.9 g/カルシウム177 mg/鉄分 2.7 mg/食塩相当量 2.3 g
8	木	<b>豚肉と野菜の味噌炒め</b> 大根ステーキバター醤油/揚げ出し豆腐/ほうれん草の白和え/付け合わせ 熱量 540 kcal/たんぱく質 14.9 g/ 脂質 16.2 g/カルシウム 99 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.0 g	<b>おでん</b> 高野豆腐の肉巻き/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 534 kcal/たんぱく質 22.0 g/ 脂質 14.4 g/カルシウム113 mg/鉄分 2.5 mg/食塩相当量 1.9 g
9	金	<b>鶏つくね 和風ソース</b> 薄揚げの明太ピザ風/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 600 kcal/たんぱく質 19.5 g/ 脂質 16.3 g/カルシウム 115 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 2.6 g	<b>鯖の西京焼き</b> 納豆巾着/蕪と里芋の田舎煮/松前漬け/付け合わせ 熱量 521 kcal/たんぱく質 19.3 g/ 脂質 10.6 g/カルシウム105 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.7 g
10	土	<b>ポトフ</b> 大根みぞれあん/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 528 kcal/たんぱく質 10.6 g/ 脂質 14.5 g/カルシウム 51 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 3.4 g	<b>筑前煮</b> 南瓜白玉みたらし餡/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 563 kcal/たんぱく質 13.6 g/ 脂質 14.2 g/カルシウム117 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.1 g
11	日	<b>カレイの煮付け</b> 豚肉とキャベツのあっさり煮/茸のあんかけ豆腐/じゃがいもきんとん/付け合わせ 熱量 567 kcal/たんぱく質 20.4 g/ 脂質 7.8 g/カルシウム 81 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.7 g	<b>ハンバーグ 和風ソース</b> 舞茸と茄子の甘辛炒め/薩摩芋サラダ/塩だれキャベツ/付け合わせ 熱量 563 kcal/たんぱく質 16.1 g/ 脂質 11.6 g/カルシウム187 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 3.2 g
12	月	<b>グリルチキン サルサソース</b> 白身魚と茸のバター蒸し/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 576 kcal/たんぱく質 21.9 g/ 脂質 14.4 g/カルシウム 56 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.4 g	<b>太刀魚のポテトサラダ焼き</b> 蓮根挟み揚げ/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 569 kcal/たんぱく質 15.6 g/ 脂質 18.4 g/カルシウム 77 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.8 g
13	火	<b>ハンバーグ きのこクリームソース</b> 南瓜とエリンギの焼き浸し/ポテトサラダ/人参ラペ/付け合わせ 熱量 597 kcal/たんぱく質 18.2 g/ 脂質 18.4 g/カルシウム 163 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 2.4 g	<b>海老のフリッターチリソース</b> 玉子とトマトの中華炒め/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 542 kcal/たんぱく質 21.1 g/ 脂質 14.1 g/カルシウム 65 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.4 g
14	水	<b>チキンカレー</b> 角切りトマト/福神漬け/季節野菜サラダ 熱量 487 kcal/たんぱく質 10.0 g/ 脂質 9.5 g/カルシウム 65 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 2.9 g	<b>大根とめかじきの生姜煮</b> ツナ大葉のはんぺん挟み焼き/味噌田楽/小松菜と竹輪のポン酢和え/付け合わせ 熱量 514 kcal/たんぱく質 21.9 g/ 脂質 10.0 g/カルシウム 74 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 3.0 g
15	木	<b>骨なし秋刀魚のおかか煮</b> 胡麻豆腐/旬菜炊き合わせ/小松菜の白和え/付け合わせ 熱量 632 kcal/たんぱく質 19.2 g/ 脂質 17.9 g/カルシウム 144 mg/鉄分 3.1 mg/食塩相当量 2.2 g	<b>豚すき焼き</b> うずらの味玉/春菊ともやしの磯部和え/ゆず大根/付け合わせ 熱量 525 kcal/たんぱく質 16.3 g/ 脂質 11.5 g/カルシウム 68 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.0 g