

月曜日 昼食	火曜日 昼食	水曜日 昼食	木曜日 昼食	金曜日 昼食	土曜日 昼食	日曜日 昼食
						
ご飯 ブリの煮付け なすの揚げ煮 いんげんと人参のごまドレ和え エネルギー:471kcal たんぱく質:15.0g カリウム:452mg 塩分:1.1g	ご飯 鶏の柚子こしょう風味 スパケチャップ炒め かぼちやのサラダ エネルギー:521kcal たんぱく質:17.2g カリウム:584mg 塩分:1.2g	ご飯 サバの塩焼き ひじきの煮物 青菜のおひたし エネルギー:567kcal たんぱく質:22.1g カリウム:969mg 塩分:1.5g	ご飯 牛肉卵とじ 冬瓜の水晶煮 人参のごまドレサラダ エネルギー:435kcal たんぱく質:18.4g カリウム:720mg 塩分:1.2g	ご飯 さばの味噌煮 豚入り野菜炒め 中華サラダ エネルギー:593kcal たんぱく質:21.7g カリウム:482mg 塩分:1.3g	ご飯 トンカツ 刻み昆布の煮物 サラダ エネルギー:575kcal たんぱく質:17.6g カリウム:638mg 塩分:1.6g	ご飯 鶏の味噌焼き 焼きなす 豆サラダ エネルギー:517kcal たんぱく質:20.1g カリウム:720mg 塩分:1.4g
月曜日 夕食	火曜日 夕食	水曜日 夕食	木曜日 夕食	金曜日 夕食	土曜日 夕食	日曜日 夕食
						
ご飯 ハヤシライス オクラ炒め キャベツとりんごのサラダ エネルギー:535kcal たんぱく質:15.1g カリウム:614mg 塩分:3.0g	ご飯 海老のチリソース 炊き合わせ 冬瓜 長芋の梅肉和え エネルギー:430kcal たんぱく質:14.8g カリウム:531mg 塩分:1.9g	ご飯 八宝菜 炊き合わせ 春雨サラダ エネルギー:448kcal たんぱく質:19.9g カリウム:685mg 塩分:1.7g	ご飯 かれいの煮付け ピーマンのおかか炒め もやしのからし和え エネルギー:406kcal たんぱく質:20.4g カリウム:537mg 塩分:1.7g	ご飯 松風焼き 里芋の炊き合わせ めひびときゅうりの酢の物 エネルギー:453kcal たんぱく質:19.9g カリウム:619mg 塩分:1.1g	ご飯 クロメバルの野菜あんかけ じゃがいもの炊き合わせ 青菜のおひたし エネルギー:388kcal たんぱく質:18.5g カリウム:871mg 塩分:1.2g	ご飯 チンジャオロースー やわらかがんもの炊き合わせ 長芋の梅肉和え エネルギー:464kcal たんぱく質:18.0g カリウム:530mg 塩分:1.2g