

ヨシケイキッチン!

12/15週<手作りおかず>週間献立表



12/18 (木) 昼食 えびフライ〜タルタル添え〜

えびはプリプリ、衣はサクサク、しっかり先までえびが入った美味しいえびフライです。

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝食	れんこん金平 チンゲン菜のツナあえ みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉ともやしのさつと煮 ブロッコリーのコンソメ風味 みそ汁(えのき茸・太葱) 	白はんぺんとキャベツの煮もの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ みそ汁(わかめ・細葱) 	枝豆と蓮根のすり身寄せ ブロッコリーのボン酢あえ みそ汁(焼麩・青菜) 	納豆 白菜のおかかあえ みそ汁(油揚げ・細葱) 	チャンプルー れんこんの煮もの みそ汁(卵・太葱) 	ミートオムレツ キャベツのコールスロー スープ(焼麩・パセリ) 
	●エネルギー134kcal ●蛋白質6.8g ●脂質7.1g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー82kcal ●蛋白質8.3g ●脂質2.7g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー99kcal ●蛋白質5.5g ●脂質2.5g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー108kcal ●蛋白質6.3g ●脂質5.3g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー108kcal ●蛋白質8.0g ●脂質5.6g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー120kcal ●蛋白質6.1g ●脂質3.8g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー144kcal ●蛋白質4.3g ●脂質6.9g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.8g
昼食	あじのみそ焼き カリフラワーの煮もの オクラのドレッシングあえ すまし汁(焼麩・人参) 	豚肉の甘辛炒め ハムと里芋のあえもの 白菜の煮もの 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	鶏肉と大根の煮もの 五目揚げとブロッコリーの炒めもの なすの華風あえ みそ汁(青菜・細葱) 	えびフライ〜タルタル添え〜 キャベツのそぼろ煮 胡瓜のあえもの みそ汁(焼麩・えのき茸) 	豚肉とかぼちゃのBBQ炒め ベーコンとほうれん草の煮もの レタスのシャキシャキサラダ スープ(ぶなしめじ・パセリ) 	鶏肉の塩バター焼き いんげんのミモザサラダ オクラの煮もの みそ汁(キャベツ・細葱) 	豚ごぼう丼 白菜のかい風味サラダ カリフラワーの炒めもの みそ汁(大根・わかめ) 
	●エネルギー166kcal ●蛋白質18.6g ●脂質3.8g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー183kcal ●蛋白質11.9g ●脂質9.5g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー267kcal ●蛋白質14.2g ●脂質16.1g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー388kcal ●蛋白質18.4g ●脂質22.9g ●炭水化物30.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー277kcal ●蛋白質14.8g ●脂質15.5g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー228kcal ●蛋白質22.8g ●脂質10.0g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー292kcal ●蛋白質14.8g ●脂質17.6g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.6g
夕食	ブラウンシチュー 豆腐とわかめのサラダ ほうれん草とコーンのソテー 	鶏肉の梅風味焼き丼 かぼちゃの煮付け レタスと貝割のサラダ みそ汁(えのき茸・人参) 	さばといんげんの炒めもの れんこんの煮もの 白菜のマヨあえ みそ汁(焼麩・太葱) 	豚肉のボン酢焼き ちくわとカリフラワーのサラダ 里芋の煮もの みそ汁(わかめ・チンゲン菜) 	肉団子の中華白湯風 なすのみそ炒め もやしのサラダ 鶏がらスープ(卵・細葱) 	シマホツケの生姜蒸し 小松菜の炒めもの 大根の二色サラダ みそ汁(わかめ・太葱) 	鶏肉とキャベツのソース炒め 五目揚げとれんこんの煮もの 胡瓜のサラダ みそ汁(焼麩・えのき茸) 
	●エネルギー397kcal ●蛋白質18.7g ●脂質21.9g ●炭水化物39.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー293kcal ●蛋白質21.5g ●脂質12.0g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー320kcal ●蛋白質16.4g ●脂質19.0g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー240kcal ●蛋白質16.7g ●脂質13.8g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー317kcal ●蛋白質14.8g ●脂質19.6g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー186kcal ●蛋白質16.1g ●脂質10.6g ●炭水化物7.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー229kcal ●蛋白質15.7g ●脂質12.0g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.8g

ヨシケイキッチン!

12/22週<手作りおかず>週間献立表



12/24(水)昼食 えびの完熟トマトパスタ

完熟トマトペーストのコクが感じられる、えびの入ったパスタです!

今週のおすすめメニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝食	春雨の炒めもの オクラのポン酢あえ スープ(焼麩・人参) ●エネルギー85kcal ●蛋白質3.1g ●脂質2.1g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.5g	かぼちゃのそぼろ煮 れんこんの炒めもの みそ汁(白菜・玉葱) ●エネルギー127kcal ●蛋白質3.4g ●脂質4.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量1.5g	豚肉とキャベツの炒めもの 味噌汁(白菜・玉葱) ●エネルギー118kcal ●蛋白質6.9g ●脂質8.0g ●炭水化物6.8g ●食塩相当量1.3g	鶏肉と白菜のおかか煮 わかめと卵の生姜あえ みそ汁(大根・玉葱) ●エネルギー96kcal ●蛋白質8.4g ●脂質2.0g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.9g	ひじき煮 なすの生姜煮 みそ汁(チンゲン菜・人参) ●エネルギー79kcal ●蛋白質4.4g ●脂質0.7g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.2g	ちくわ風磯辺揚げ 里芋のあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) ●エネルギー100kcal ●蛋白質5.3g ●脂質3.5g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.5g	いわしとひじきのハンバーグ オクラのあえもの 鶏がらスープ(枝豆・玉葱) ●エネルギー114kcal ●蛋白質6.0g ●脂質5.1g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.5g
昼食	鶏肉の照り焼き ひじきの煮もの ブロッコリーのあえもの 鶏がらスープ(焼麩・グリーンピース) ●エネルギー260kcal ●蛋白質21.6g ●脂質11.0g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.7g	豚肉と白菜のみそ炒め なすのかに風味サラダ かぼちゃの煮もの すまし汁(油揚げ・太葱) ●エネルギー273kcal ●蛋白質15.6g ●脂質14.1g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量2.5g	【クリスマス】えびの完熟トマトパスタ キャベツのミモザサラダ いんげんの煮もの ●エネルギー444kcal ●蛋白質21.2g ●脂質7.9g ●炭水化物72.4g ●食塩相当量3.0g ※種の実量を含む	鶏肉の塩麹から揚げ ちくわと里芋の煮もの 大根のドレッシングあえ みそ汁(白菜・太葱) ●エネルギー225kcal ●蛋白質20.6g ●脂質9.2g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.4g	豚肉とじゃが芋のさっぱり煮 鶏五目ご飯 カリフラワーのあえもの みそ汁(わかめ・チンゲン菜) ●エネルギー259kcal ●蛋白質16.9g ●脂質9.3g ●炭水化物32.1g ●食塩相当量3.4g	銀ひらすの塩焼き オクラのかき玉煮 白菜のおかかあえ 鶏がらスープ(春雨・グリーンピース) ●エネルギー193kcal ●蛋白質16.0g ●脂質7.3g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.2g	鶏肉となすの和風炒め ツナとれんこんの煮もの 菜の花のごまあえ たぬき汁 ●エネルギー377kcal ●蛋白質19.4g ●脂質24.9g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.1g
夕食	豚肉といんげんの煮もの ツナポテトサラダ 小松菜のさっと炒め みそ汁(卵・人参) ●エネルギー350kcal ●蛋白質20.0g ●脂質21.9g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量3.4g	かれのい香味フライ 五目揚げとキャベツの煮もの 胡瓜のあえもの みそ汁(大根・わかめ) ●エネルギー194kcal ●蛋白質12.2g ●脂質7.8g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.8g	鶏肉とさつま芋のバター醤油炒め 白菜のそぼろ煮 オクラのあえもの みそ汁(焼麩・太葱) ●エネルギー298kcal ●蛋白質15.3g ●脂質13.7g ●炭水化物32.3g ●食塩相当量3.2g	豚肉のマヨネーズ焼き 白はんぺんとほうれん草のサラダ ブロッコリーの煮もの みそ汁(かぼちゃ・玉葱) ●エネルギー278kcal ●蛋白質18.3g ●脂質15.9g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.0g	ミニカゴカマスとれんこんの炒めもの 冬瓜のかに風味揚げ いんげんのサラダ みそ汁(卵・人参) ●エネルギー277kcal ●蛋白質16.5g ●脂質16.8g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量2.8g	ロールキャベツ ブロッコリーの炒めもの マカロニサラダ ●エネルギー233kcal ●蛋白質8.4g ●脂質11.5g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量2.7g	ポークソテー 五目豆 カリフラワーの煮もの みそ汁(卵・玉葱) ●エネルギー285kcal ●蛋白質19.8g ●脂質16.6g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.3g

ヨシケイキッチン!

12/29週<手作りおかず>週間献立表



あけましておめでとうございます!

本年も皆様に喜んでいただけるメニューの作成に努めて参ります。
ヨシケイキッチンをどうぞよろしくお願い致します!!

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水) 大晦日	1月1日(木) 元日	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝食	ウインナー れんこんのサラダ スープ(シエルマカロニ・玉葱)  ●エネルギー191kcal ●蛋白質6.3g ●脂質12.4g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.6g	チンゲン菜のそぼろ炒め かぼちゃの煮もの みそ汁(わかめ・焼麩)  ●エネルギー134kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.9g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.7g	納豆 かに風味サラダ たぬき汁  ●エネルギー150kcal ●蛋白質7.8g ●脂質8.1g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.7g	八幡巻き 里芋の煮ころがし すまし汁(とろろ昆布・焼麩)  ●エネルギー116kcal ●蛋白質5.9g ●脂質2.9g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.3g	鶏ねぎざつま揚げ マカロニサラダ みそ汁(わかめ・チンゲン菜)  ●エネルギー183kcal ●蛋白質7.7g ●脂質9.9g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.9g	豚肉とカリフラワーの炒めもの ほうれん草のお浸し 鶏がらスープ(焼麩・パセリ)  ●エネルギー112kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.0g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量1.9g	白はんぺんと里芋の煮もの オクラのごまあえ たぬき汁  ●エネルギー116kcal ●蛋白質4.9g ●脂質2.7g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.0g
昼食	豚肉とほうれん草の煮もの 白はんぺんといんげんの炒めもの ひじきとくわいのサラダ みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー277kcal ●蛋白質16.1g ●脂質15.3g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量3.5g	チキンソテー 切干大根煮 じゃが芋のマヨあえ 鶏がらスープ(春雨・わかめ)  ●エネルギー359kcal ●蛋白質23.4g ●脂質18.7g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量3.3g	あじとカリフラワーの炒めもの 白はんぺんと里芋の煮もの 菜の花のピーナッツあえ スープ(焼麩・パセリ)  ●エネルギー222kcal ●蛋白質16.9g ●脂質8.7g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.9g	松風焼き れんこんのツナあえ なすの生姜煮 すまし汁(花麩・わかめ)  ●エネルギー248kcal ●蛋白質17.0g ●脂質12.6g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.3g	炭火豚豚焼き肉丼 焼くわとカリフラワーの煮もの スパゲティサラダ すまし汁(とろろ昆布・チンゲン菜)  ●エネルギー356kcal ●蛋白質17.7g ●脂質18.6g ●炭水化物31.1g ●食塩相当量3.3g	赤魚のホイル蒸し 豚肉とれんこんの煮もの オクラの磯あえ たぬき汁  ●エネルギー225kcal ●蛋白質17.7g ●脂質9.3g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量3.4g	鶏肉と里芋の煮もの 焼くわと小松菜の炒めもの 「ゆかり(R)」ご飯 鶏がらスープ(焼麩・グリーンピース)  ●エネルギー232kcal ●蛋白質12.6g ●脂質12.0g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量4.2g
夕食	骨取りたらフライ 里芋の煮もの ブロッコリーのドレッシングあえ スープ(シエルマカロニ・パセリ)  ●エネルギー242kcal ●蛋白質15.7g ●脂質9.0g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量1.6g	豚肉とごぼうのきんぴら 厚揚げと小松菜のサラダ 刻み昆布の煮もの たぬき汁  ●エネルギー263kcal ●蛋白質15.3g ●脂質14.5g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量3.2g	年越しそば コーンクリームコロッケ オクラサラダ  ●エネルギー549kcal ●蛋白質25.5g ●脂質12.2g ●炭水化物84.8g ●食塩相当量4.8g ※糖の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	豚肉とじゃが芋の甘辛煮 焼売 チンゲン菜のあえもの みそ汁(とろろ昆布・玉葱)  ●エネルギー284kcal ●蛋白質17.2g ●脂質11.7g ●炭水化物33.3g ●食塩相当量3.5g	さばの蒲焼き ほぐし鶏とブロッコリーのサラダ かぼちゃの柚子風味煮 みそ汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー384kcal ●蛋白質21.8g ●脂質22.6g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量2.6g	チキンバーベキュー ツナと小松菜の煮もの カラフルピクルス スープ(シエルマカロニ・パセリ)  ●エネルギー280kcal ●蛋白質17.7g ●脂質12.7g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量3.4g	豚肉のしょうゆ粕焼き 野菜と高野豆腐のうま煮 ブロッコリーのナムル そぼろ汁  ●エネルギー274kcal ●蛋白質19.0g ●脂質15.8g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.6g

ヨシケイキッチン!

1/5週<手作りおかず>週間献立表



1/7(水)夕食 ホッケのから揚げ～塩ねぎたれ～

淡路島の藻塩のまろやかな塩味、焙煎にんにくのコク、特濃仕上げのごま油の香りが食欲をそそる塩だれと太葱を合わせました。ホッケのから揚げとの相性抜群です♪

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝食	豆腐ナゲット ほうれん草の炒めもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉とかぼちゃの炒めもの カラフルピクルス みそ汁(焼麩・チンゲン菜) 	野菜さつま揚げ キャベツのサラダ すまし汁(とろろ昆布・えのき茸) 	焼ちくわと大根の炒め煮 味付け湯葉 みそ汁(わかめ・太葱) 	オムレツ キャベツとピーマンの炒めもの スープ(レタス・細葱) 	白はんぺんとれんこんの煮もの 甘酢あえ みそ汁(青菜・玉葱) 	白菜のそぼろ炒め 菜の花のピーナッツあえ みそ汁(さつま芋・太葱) 
	●エネルギー204kcal ●蛋白質9.9g ●脂質12.3g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー143kcal ●蛋白質6.6g ●脂質7.4g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー147kcal ●蛋白質4.8g ●脂質8.5g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.4g ●脂質5.8g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.3g ●脂質6.6g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー105kcal ●蛋白質4.3g ●脂質0.6g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー140kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.3g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.4g
昼食	かれのいーオロラソース 白はんぺんとオクラのサラダ いんげんの煮もの スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	鶏肉と白菜の煮もの 五目揚げとカリフラワーの炒めもの 長芋のあえもの みそ汁(ほうれん草・わかめ) 	豚肉のデミソース炒め ツナとの胡瓜のサラダ もやしの煮もの スープ(キャベツ・細葱) 	銀ひらすの煮付け 白菜のそぼろ炒め 粉ふきかぼちゃ みそ汁(わかめ・太葱) 	鶏肉のスイートチリソースがけ 里芋のかに風味煮 キャベツのドレッシングあえ 鶏がらスープ(焼麩・細葱) 	みそそぼろ丼 白菜の菜種あえ ブロッコリーの煮もの すまし汁(じゃが芋・わかめ) 	鶏肉とキャベツの炒めもの ちくわとオクラの煮もの 大根サラダ みそ汁(えのき茸・太葱) 
	●エネルギー256kcal ●蛋白質12.6g ●脂質10.2g ●炭水化物28.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー235kcal ●蛋白質18.4g ●脂質9.6g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー267kcal ●蛋白質16.0g ●脂質17.3g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー233kcal ●蛋白質17.4g ●脂質11.0g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー230kcal ●蛋白質19.7g ●脂質8.8g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー289kcal ●蛋白質18.7g ●脂質13.8g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー259kcal ●蛋白質14.6g ●脂質13.5g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.9g
夕食	鶏肉と二色ピーマンの黒こしょう炒め じゃが芋のほっくり煮 ほうれん草のあえもの たぬき汁 	豚肉の生姜焼き キャベツのかに風味サラダ 里芋の煮ころがし みそ汁(焼麩・ごぼう) 	ホッケのから揚げ～塩ねぎたれ～ れんこんの煮もの 白菜の二色サラダ みそ汁(わかめ・人参) 	チキンカレーライス ちくわとレタスのサラダ ブロッコリーの炒めもの 	豚肉と大根のさっぱり煮 小松菜の炒めもの オクラのあえもの みそ汁(わかめ・えのき茸) 	さわらの炒めもの 五目揚げとキャベツの煮もの いんげんサラダ みそ汁(焼麩・太葱) 	豚肉のボン酢焼き ほぐし鶏と胡瓜のシーザーサラダ ほうれん草のさっと煮 みそ汁(卵・人参) 
	●エネルギー262kcal ●蛋白質19.0g ●脂質11.3g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー281kcal ●蛋白質16.3g ●脂質17.5g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー213kcal ●蛋白質16.5g ●脂質10.1g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー397kcal ●蛋白質15.3g ●脂質23.3g ●炭水化物38.6g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー300kcal ●蛋白質18.0g ●脂質17.2g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー266kcal ●蛋白質17.0g ●脂質13.5g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー307kcal ●蛋白質23.9g ●脂質19.2g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量2.5g

ヨシケイキッチン!

1/12週<手作りおかず>週間献立表



1/16(金)夕食 牛肉のひとくちステーキ〜コク旨醤油〜

オーストラリア産の牛モモ肉に調味液でしっとりさと柔らかさを加え、たまり醤油、ガーリックでコクと旨味を出したたれに漬込みました。

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	1月12日(月) 成人の日	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝食	焼ちくわといんげんのソテー オクラののり煮 スープ(焼麩・パセリ) ●エネルギー98kcal ●蛋白質2.8g ●脂質4.9g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量2.1g	野菜と高野豆腐のうま煮 もやしのあえもの みそ汁(わかめ・細葱) ●エネルギー90kcal ●蛋白質4.0g ●脂質5.6g ●炭水化物7.4g ●食塩相当量1.8g	豚肉と大根の甘辛炒め ひじき煮 みそ汁(チンゲン菜・太葱) ●エネルギー150kcal ●蛋白質8.2g ●脂質8.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.0g	ビーフンと野菜の炒め煮 白菜のツナサラダ みそ汁(焼麩・人参) ●エネルギー153kcal ●蛋白質6.9g ●脂質8.8g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.6g	鶏肉とほうれん草の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(油揚げ・細葱) ●エネルギー97kcal ●蛋白質9.4g ●脂質4.1g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.9g	納豆 わかめと青梗菜のさっぱりあえ みそ汁(えのき茸・人参) ●エネルギー91kcal ●蛋白質6.9g ●脂質3.3g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量2.1g	豚肉と白菜の蒸し焼き マカロニサラダ みそ汁(焼麩・太葱) ●エネルギー139kcal ●蛋白質6.8g ●脂質6.9g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.2g
	肉じゃが 豆腐と小松菜のあえもの ブロッコリーのソテー 鶏がらスープ(春雨・わかめ) ●エネルギー356kcal ●蛋白質17.9g ●脂質17.5g ●炭水化物37.3g ●食塩相当量3.0g	鶏肉と白菜のごま風味炒め 五目揚げと大根の煮もの 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(焼麩・太葱) ●エネルギー235kcal ●蛋白質13.5g ●脂質12.7g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.1g	豚肉のんにく焼き ちくわとれんこんのあえもの キャベツの煮もの みそ汁(わかめ・細葱) ●エネルギー283kcal ●蛋白質15.4g ●脂質17.5g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.8g	白身魚フライ 大根のミモザあえ ブロッコリーのさっと煮 スープ(シェ尔マカロニ・パセリ) ●エネルギー324kcal ●蛋白質17.2g ●脂質13.9g ●炭水化物32.1g ●食塩相当量2.8g	豚肉ともやしのゆずこしょう炒め かぼちゃの煮もの オクラサラダ 鶏がらスープ(わかめ・太葱) ●エネルギー249kcal ●蛋白質14.8g ●脂質11.9g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.9g	ミナミカゴカマスの塩焼き じゃが芋のほっくり煮 白菜の二色あえ みそ汁(大根・細葱) ●エネルギー261kcal ●蛋白質16.4g ●脂質15.6g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.2g	粉入油入り混ぜそば キャベツの炒めもの 長芋のシャキシャキあえ ●エネルギー568kcal ●蛋白質22.0g ●脂質17.3g ●炭水化物77.6g ●食塩相当量3.7g ※麺の栄養量を含む
夕食	鶏肉のから揚げ 白はんぺんとチンゲン菜の煮もの 里芋サラダ すまし汁(とろろ昆布・玉葱) ●エネルギー240kcal ●蛋白質20.9g ●脂質9.1g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.5g	新 塩レモン豚丼 キャベツの信田あえ さつま芋の煮もの みそ汁(卵・わかめ) ●エネルギー294kcal ●蛋白質16.8g ●脂質14.7g ●炭水化物28.6g ●食塩相当量3.1g	サーモンとかぼちゃの炒めもの もやしの煮もの なすのあえもの みそ汁(ぶなしめじ・太葱) ●エネルギー262kcal ●蛋白質15.9g ●脂質11.6g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量3.2g	豚肉といんげんのうま煮 ウインナーと小松菜の炒めもの じゃが芋のマヨあえ みそ汁(わかめ・人参) ●エネルギー332kcal ●蛋白質15.4g ●脂質22.4g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量2.9g	牛肉のひとくちステーキ〜コク旨醤油〜 白菜のかき玉煮 カリフラワーのあえもの スープ(えのき茸・細葱) ●エネルギー335kcal ●蛋白質14.9g ●脂質25.5g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量3.1g	焼肉DINING大和監修タッカルビ 五目揚げとれんこんの炒めもの いんげんのサラダ 鶏がらスープ(焼麩・太葱) ●エネルギー291kcal ●蛋白質19.0g ●脂質14.2g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量3.1g	さばとブロッコリーの炒めもの さつま芋の煮もの 大根のあえもの みそ汁(青菜・わかめ) ●エネルギー335kcal ●蛋白質17.1g ●脂質16.6g ●炭水化物30.4g ●食塩相当量2.9g