平成28年度 10月献立

T从20干及 10万 M立					
月	火	水	木	金	土
					1
					ー 白ごはん(ジャー)
					豚じゃが
					コーンの炒め物
					チンゲン菜の胡麻和え
					ひじきの煮物
					351kcal 蛋白11.9g
					脂質4.9g 塩分1.6g
3	4	5	6	7	8
白ごはん(ジャー)	白ごはん(ジャー)	中華丼	白ごはん(ジャー)	ひじきごはん(ジャー)	白ごはん(ジャー)
サバのソース煮	塩唐揚げ	ゼリー	ハンバーグ デミソース	すき焼き風	焼きそば*
ちくわの天ぷら	キャベツとわかめの煮浸し		アスパラベーコン	かぼちゃの甘煮	春雨と大根葉の酢の物
枝豆	トマトと玉ねぎのマリネ		のりしおポテト	小松菜と人参の和え物	エビフライ*
切干大根と人参の酢の物	ひよこ豆のカレー炒め		白菜と昆布のマヨ和え	カリフラワーの香味和え	厚揚げとさつまいもの煮物
	スナップえんどう		マカロニコンソメ風味	20 70 70 CO EL SILVIANO	77 72 7 2 2 3 3 4 3 4 7 7 7 7 7
麻婆じゃが	ヘナツノんんとう		ヾハローコンノア風味		
461kcal 蛋白18.3g	428kcal 蛋白15.3g	429kcal 蛋白17.3g	451kcal 蛋白11.2g	352kcal 蛋白9.4g	454kcal 蛋白16.1g
脂質13.1g 塩分1.4g	脂質15.6g 塩分1.3g	脂質12.0g 塩分1.6g	脂質13.7g 塩分2.3g	脂質10.8g 塩分1.6g	脂質6.3g 塩分1.4g
10	11	12	13	14	15
	ハヤシライス	さつまいもごはん(ジャー)	白ごはん(ジャー)	白ごはん(ジャー)	白ごはん(ジャー)
	ヨーグルト	豚肉の生姜焼き	鶏肉のバジル焼き	魚の唐揚げ 人参タルタル	マーボー豆腐*
		はんぺんといんげんの含め煮		金時豆	ピーマンの甘辛煮
H 本 の P					
体育の日		人参の白味噌マヨ和え	手作りほうれん草コロッケ*	青梗菜の生姜ソテー	コーンのかき揚げ
		レンコンの天ぷら	ナポリタンスパゲティ	フライドレンコン	野菜炒め
				きのこのマリネ	
	445kcal 蛋白9.7g	384kcal 蛋白12.4g	457kcal 蛋白16.9g	365kcal 蛋白9.7g	426kcal 蛋白14.8g
17	脂質13.9g 塩分2.4g	脂質11.9g 塩分1.9g	脂質15.4g 塩分1.5g	脂質10.7g 塩分1.0g	脂質14.1g 塩分1.1g
17	脂質13.9g 塩分2.4g 18	脂質11.9g 塩分1.9g 19	脂質15.4g 塩分1.5g 20	脂質10.7g 塩分1.0g 21	脂質14.1g 塩分1.1g 22
白ごはん(ジャー)	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー)	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー)	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー)	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー)
	脂質13.9g 塩分2.4g 18	脂質11.9g 塩分1.9g 19	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味)	脂質10.7g 塩分1.0g 21	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み
白ごはん(ジャー)	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー)	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー)	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー)
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮春雨と錦糸卵のサラダ	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮春雨と錦糸卵のサラダ	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め添えブロッコリー	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのバター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	#質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのバター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのバター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのバター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	# 指質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) キキャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g 29
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのパジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのバター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ	# 14.1g 塩分1.1g 22
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのパジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぷら	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのバター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え	# 14.1g 塩分1.1g 22
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのパジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぷら ナスの煮浸し	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのバター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ	#質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g 29 白ごはん(ジャー) チキンカツ 大根と人参の中華サラダ きのことツナのしぐれ煮
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのパジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぷら	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのバター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え	# 14.1g 塩分1.1g 22
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのパジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぷら ナスの煮浸し	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのバター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ	#質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g 29 白ごはん(ジャー) チキンカツ 大根と人参の中華サラダ きのことツナのしぐれ煮
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのパジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぷら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのバター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平	#質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g 29 白ごはん(ジャー) チキンカツ 大根と人参の中華サラダ きのことツナのしぐれ煮
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのパジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぷら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのバター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平	#質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g 29 白ごはん(ジャー) チキンカツ 大根と人参の中華サラダ きのことツナのしぐれ煮
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのパジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぷら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ	# 14.1g 塩分1.1g 22
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	# 14.1g 塩分1.1g 22
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぷら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロッコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g 29 白ごはん(ジャー) チキンカツ 大根と人参の中華サラダ きのことツナのしぐれ煮 ブロッコリーの塩ゆで
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	# 14.1g 塩分1.1g 22
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	# 14.1g 塩分1.1g 22
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g 31 白ごはん(ジャー)	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	# 14.1g 塩分1.1g
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g 31 白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	# 14.1g 塩分1.1g 22
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベッと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g 31 白ごはん(ジャー)	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g 29 白ごはん(ジャー) チキンカツ 大根と人参の中華サラダ きのことツナのしぐれ煮 ブロッコリーの塩ゆで
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g 31 白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ フライドポテト	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g 29 白ごはん(ジャー) チキンカツ 大根と人参の中華サラダ きのことツナのしぐれ煮 ブロッコリーの塩ゆで
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g 31 白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ フライドポテト ほうれん草とえのきの炒め物	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g 29 白ごはん(ジャー) チキンカツ 大根と人参の中華サラダ きのことツナのしぐれ煮 ブロッコリーの塩ゆで
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g 31 白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ フライドポテト ほうれん草とえのきの炒め物 かぼちゃのシチュー	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	# 14.1g 塩分1.1g 22
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g 31 白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ フライドポテト ほうれん草とえのきの炒め物	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g 29 白ごはん(ジャー) チキンカツ 大根と人参の中華サラダ きのことツナのしぐれ煮 ブロッコリーの塩ゆで
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g 31 白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ フライドポテト ほうれん草とえのきの炒め物 かぼちゃのシチュー	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g 29 白ごはん(ジャー) チキンカツ 大根と人参の中華サラダ きのことツナのしぐれ煮 ブロッコリーの塩ゆで
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g 31 白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ フライドポテト ほうれん草とえのきの炒め物 かぼちゃのシチュー	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	脂質14.1g 塩分1.1g 22 白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮 400kcal 蛋白10.7g 脂質10.7g 塩分1.7g 29 白ごはん(ジャー) チキンカツ 大根と人参の中華サラダ きのことツナのしぐれ煮 ブロッコリーの塩ゆで
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのパジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものーロラサラダ スパゲティのオースとう キャベッと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g 31 白ごはん(ジャー) ハンパーグ ケチャップ フライドポテト ほうれん草とえのきの炒め物 かぼちゃのシチュー エビとコーンのマヨ和え	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	# 14.1g 塩分1.1g 22
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレーラサラダ スパゲティのオームどう キャベツと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g 31 白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ フライドポテト ほうれん草とえのきの炒め物 かぼちゃのシチュー エビとコーンのマヨ和え	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	# 14.1g 塩分1.1g 22
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝とハムのサラダ 477kcal 蛋白14.9g 脂質16.6g 塩分1.6g 24 白ごはん(ジャー) ポークシーレモン煮 スパゲティのオーロラサラ キャベッと人参のソテー 370kcal 蛋白12.9g 脂質5.7g 塩分1.6g 31 白ごはん(ジャー) ハンバーグドポテト ほうれん草とスのきの炒め物 かいぼちゃのシチュー エビとコーンのマヨ和え	脂質13.9g 塩分2.4g 18 白ごはん(ジャー) トンカツ おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え 368kcal 蛋白12.8g 脂質7.0g 塩分1.8g 25 栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぶら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	脂質11.9g 塩分1.9g 19 白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋 375kcal 蛋白15.1g 脂質6.0g 塩分1.5g 26 白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮 481kcal 蛋白15.5g	脂質15.4g 塩分1.5g 20 白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのパター炒め 添えブロツコリー 376kcal 蛋白11.8g 脂質11.7g 塩分1.7g 27 白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き 549kcal 蛋白18.1g	脂質10.7g 塩分1.0g 21 カレーライス りんごジュース 445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g 28 白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ 475kcal 蛋白14.3g	# 14.1g 塩分1.1g