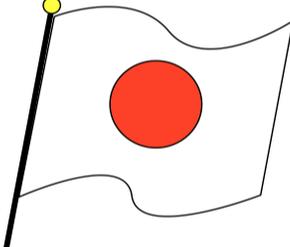
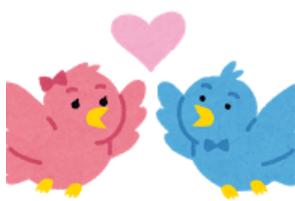


月	火	水	木	金
<div data-bbox="67 296 653 707" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>14(木)の「呉汁」は大豆をすり潰したペースト状の「呉」を味噌汁に混ぜた日本各地に伝わる郷土料理です。栄養価が高く、体の温まる冬に優しいお汁です。</p> </div> <div data-bbox="666 343 1497 727" style="text-align: center;">  </div>				<p>1 えびと野菜の炊き合わせ 肉じゃが 長芋の和えもの 豆ひじきご飯 味噌汁 エネルギー 469kcal タンパク質 24.0g 脂質 4.3g 塩分 2.7g</p>
4	5	6	7	8
<p>牛肉の甘辛煮 野菜のじゃこ炒め 青菜のわさび和え 白飯 味噌汁 エネルギー 511kcal タンパク質 23.8g 脂質 12.7g 塩分 2.6g</p>	<p>白身魚のホイル焼き 大根の煮物 れんこんの酢の物 白飯 味噌汁 エネルギー 432kcal タンパク質 20.7g 脂質 6.1g 塩分 2.7g</p>	<p>中華風卵焼き 白菜の煮びたし ポテトサラダ 白飯 味噌汁 エネルギー 501kcal タンパク質 18.8g 脂質 13.7g 塩分 2.9g</p>	<p>エビチリ さつま芋の甘煮 青菜の磯辺和え 白飯 スープ エネルギー 489kcal タンパク質 25.5g 脂質 10.1g 塩分 2.6g</p>	<p>肉豆腐 じゃが芋の煮物 ザーサイの和え物 白飯 味噌汁 エネルギー 483kcal タンパク質 21.7g 脂質 6.5g 塩分 2.4g</p>
11	12	13	14	15
<div data-bbox="67 1221 396 1605" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>建国記念の日</p> </div>	<p>和風ハンバーグ 高野豆腐の煮物 かぶのマヨネーズ和え 白飯 味噌汁 エネルギー 544kcal タンパク質 24.8g 脂質 15.6g 塩分 2.9g</p>	<p>鱈のフライ 切干大根 わかめの酢の物 白飯 味噌汁 エネルギー 536kcal タンパク質 25.4g 脂質 15.1g 塩分 2.7g</p>	<p>牛肉の炒め物 野菜の煮浸し 白菜のゆず和え 白飯 呉汁 エネルギー 510kcal タンパク質 24.8g 脂質 11.8g 塩分 3.0g</p>	<p>赤魚の味噌漬け きんぴら ブロッコリーの和え物 白飯 すまし汁 エネルギー 437kcal タンパク質 19.7g 脂質 6.6g 塩分 2.5g</p>
18	19	20	21	22
<p>鶏肉のトマト煮 はんぺんの煮物 白和え 白飯 味噌汁 エネルギー 494kcal タンパク質 26.0g 脂質 8.1g 塩分 2.9g</p>	<p>いわしの蒲焼き ごぼうの煮物 花野菜のピーナツ和え 白飯 味噌汁 エネルギー 560kcal タンパク質 22.7g 脂質 10.2g 塩分 2.6g</p>	<p>酢豚 ぜんまいの煮物 小松菜の和え物 白飯 スープ エネルギー 501kcal タンパク質 19.6g 脂質 10.8g 塩分 2.5g</p>	<p>鮭の粕漬け がんもの煮物 さつま芋のサラダ 白飯 味噌汁 エネルギー 529kcal タンパク質 18.7g 脂質 13.3g 塩分 2.5g</p>	<p>シューマイ 根菜の煮物 青菜のなめたけ和え 白飯 味噌汁 エネルギー 501kcal タンパク質 21.8g 脂質 11.0g 塩分 2.9g</p>
25	26	27	28	
<p>かじきのソテー 五目煮 きゅうりの酢の物 白飯 味噌汁 エネルギー 510kcal タンパク質 24.7g 脂質 12.5g 塩分 2.9g</p>	<p>タンドリーチキン 里芋のゴマ味噌煮 キャベツの和え物 白飯 スープ エネルギー 498kcal タンパク質 25.1g 脂質 10.5g 塩分 2.6g</p>	<p>鱈の野菜あんかけ 南瓜の煮付け マカロニサラダ 白飯 味噌汁 エネルギー 553kcal タンパク質 23.3g 脂質 12.9g 塩分 2.9g</p>	<p>ミートローフ 車麩の煮物 白菜サラダ 白飯 味噌汁 エネルギー 545kcal タンパク質 25.0g 脂質 14.1g 塩分 2.9g</p>	

☆上記献立には別途デザートがつきます。  
※都合によりメニューは変更される場合がありますが、ご了承下さい。



—