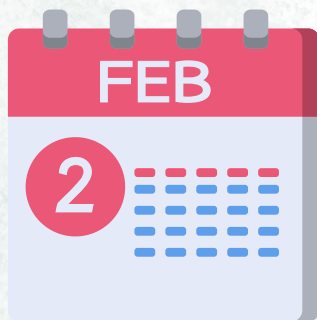
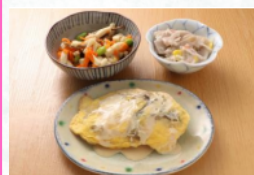


MORE 2024



2/1(木)

白身魚のピカタ
野菜と高野豆腐のうま煮
れんこんサラダ



・エネルギー491kcal・タンパク質19.48g・脂質14.38g・炭水化物71.9g・食塩相当量1.7g

2/2(金)

牛丼
大根ときのこのあっさり煮
ちくわのごま風味



・エネルギー570kcal・タンパク質22.58g・脂質18.77g・炭水化物84.76g・食塩相当量2.0g

2/5(月)

さばの生姜煮
五目豆
キャベツと木耳のさっぱりあえ



・エネルギー528kcal・タンパク質24.28g・脂質14.78g・炭水化物77.3g・食塩相当量2.8g

2/6(火)

鶏肉のみそ煮
白菜の煮浸し
ごぼうと枝豆のサラダ



・エネルギー539kcal・タンパク質26.58g・脂質15.88g・炭水化物70.1g・食塩相当量2.2g

2/7(水)

ホッケの塩焼き
じゃが芋と大豆そぼろの煮もの
ブロッコリーのナムル



・エネルギー386kcal・タンパク質20.08g・脂質5.08g・炭水化物67.5g・食塩相当量1.4g

2/8(木)

牛すき煮
海鮮お好み焼き
カラフルピクルス



・エネルギー496kcal・タンパク質19.38g・脂質14.98g・炭水化物72.0g・食塩相当量1.7g

2/9(金)

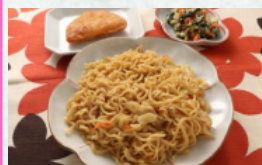
つくねのクリーム煮
キャベツのツナあえ
青のりポテト



・エネルギー603kcal・タンパク質29.88g・脂質18.08g・炭水化物78.1g・食塩相当量2.6g

2/12(月)

和風やしそば
ハムカツ
ほうれん草と人参の白あえ



・エネルギー724kcal・タンパク質16.38g・脂質17.78g・炭水化物328.3g・食塩相当量4.6g

2/13(火)

鶏肉とれんこんの煮もの
ごぼう金平
ブロッコリーのナムル



・エネルギー513kcal・タンパク質17.18g・脂質13.08g・炭水化物82.0g・食塩相当量3.3g

2/14(水)

牛肉と野菜のジェノベーゼソース
白身魚のフライ
キャベツと木耳のさっぱりあえ



・エネルギー573kcal・タンパク質16.68g・脂質15.18g・炭水化物88.4g・食塩相当量2.3g

2/15(木)

回鍋肉
わかめと青梗菜のさっぱりあえ
ブロッコリーの辛い醤油



・エネルギー454kcal・タンパク質14.69g・脂質6.57g・炭水化物85.56g・食塩相当量3.6g

2/16(金)

肉団子の甘酢あん
油揚げとザーサイ煮
小松菜のお浸し



・エネルギー515kcal・タンパク質14.59g・脂質13.88g・炭水化物82.7g・食塩相当量3.1g

2/19(月)

牛プルコギ
人参とツナの卵炒め
菜の花の辛し和え



・エネルギー517kcal・タンパク質11.68g・脂質20.28g・炭水化物71g・食塩相当量1.9g

2/20(火)

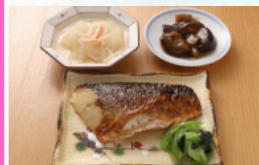
豚肉と野菜のレモン風炒め
いんげんのピーナッツあえ
わかめと干し海老の甘辛煮



・エネルギー455kcal・タンパク質11.38g・脂質12.98g・炭水化物75.6g・食塩相当量2.5g

2/21(水)

さばの塩焼き
冬瓜のかに風味餡かけ
なすの生姜和え



・エネルギー523kcal・タンパク質17.88g・脂質22.88g・炭水化物64.8g・食塩相当量2.3g

2/22(木)

豚から揚げ黒酢炒め
かぼちゃの柚子風味煮
いんげんのごまあえ



・エネルギー459kcal・タンパク質11.08g・脂質6.88g・炭水化物88.3g・食塩相当量1.9g

2/23(金)

たらの野菜あんかけ
大豆のトマトソース
白菜の煮浸し



・エネルギー407kcal・タンパク質21.48g・脂質3.78g・炭水化物72.8g・食塩相当量1.7g

2/26(月)

ハンバーグ照り焼きソース
キャベツのツナあえ
ほうれん草のお浸し



・エネルギー573kcal・タンパク質19.78g・脂質16.78g・炭水化物85.7g・食塩相当量3.5g

2/27(火)

めばるとかぶの鰹風味
パスタサラダ
ブロッコリーのナムル



・エネルギー446kcal・タンパク質17.28g・脂質6.48g・炭水化物80.5g・食塩相当量2.3g

2/28(水)

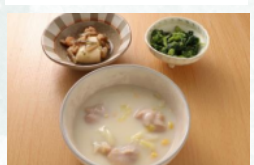
豚肉のオイスターソース炒め
油揚げとザーサイ煮
れんこんサラダ



・エネルギー579kcal・タンパク質16.48g・脂質22.48g・炭水化物77.0g・食塩相当量4.0g

2/29(木)

チキンの豆乳クリーム
高野豆腐の餡かけ
菜の花のピーナッツあえ



・エネルギー426kcal・タンパク質17.98g・脂質7.18g・炭水化物72.4g・食塩相当量1.9g

