

月	火	水	木	金
			1	2
	<p>15日(木)のメニュー : 栄養バランスを勉強するランチ ~うどん編~</p> <p>うどんは、肉と野菜を卵とじにすれば、一品で栄養バランスがとれます。でもお腹がすくからご飯を足すのはちょっと待って。お芋をプラスすれば、ボリュームUP & 食物繊維もとれて、おすすめです。 さらに、フルーツポンチの炭酸で、満腹感を感じられる工夫もできますよ。</p> 		<p>•きのこ煮込みハンバーグ</p> <p>•キャベツのゆず風味サラダ</p> <p>•ごはん</p> <p>•小松菜のスープ</p> <p>エネルギー 666 kcal 脂質 15.5g たんばく質 26.6g 食塩 2.5g</p>	<p>•厚揚げの中華風炒め</p> <p>•大根の甘酢和え</p> <p>•ごはん</p> <p>•中華スープ</p> <p>エネルギー 629 kcal 脂質 13.5g たんばく質 20.8g 食塩 1.6g</p>
5	6	7	8	9
<p>•親子丼</p> <p>•小松菜の煮びたし</p> <p>•みそ汁</p> <p>エネルギー 639 kcal 脂質 13.5g たんばく質 24.0g 食塩 2.6g</p>	<p>•チキンときのこのパジルソテー</p> <p>•ミモザサラダ</p> <p>•ごはん</p> <p>•チンゲン菜のスープ</p> <p>エネルギー 652 kcal 脂質 18.6g たんばく質 21.1g 食塩 2.8g</p>	<p>•秋のちらし寿司</p> <p>•大根のあっさり煮</p> <p>•すまし汁</p> <p>エネルギー 638 kcal 脂質 16.9g たんばく質 22.9g 食塩 3.9g</p>	<p>•チリコンカン (お豆のピリ辛トマト煮込み)</p> <p>•はるさめサラダ</p> <p>•ごはん</p> <p>•ほうれん草のスープ</p> <p>エネルギー 677 kcal 脂質 14.2g たんばく質 21.8g 食塩 3.0g</p>	<p>•白身魚の甘酢あんかけ</p> <p>•高野豆腐の含め煮</p> <p>•ごはん</p> <p>•みそ汁</p> <p>エネルギー 652 kcal 脂質 14.9g たんばく質 27.3g 食塩 2.9g</p>
12	13	14	15	16
<p>•さわらと野菜の煮つけ</p> <p>•れんこんのきんぴら</p> <p>•ごはん</p> <p>•茶碗蒸し</p> <p>エネルギー 682 kcal 脂質 15.3g たんばく質 32.7g 食塩 3.3g</p>	<p>•さつまいもごはん</p> <p>•五目たまご焼き</p> <p>•小松菜のおかか和え</p> <p>•豚汁</p> <p>エネルギー 663 kcal 脂質 15.3g たんばく質 30.2g 食塩 3.0g</p>	<p>•酢じょうゆで食べる とり天</p> <p>•こんにゃくのピリ辛炒め煮</p> <p>•ごはん</p> <p>•みそ汁</p> <p>エネルギー 702 kcal 脂質 23.5g たんばく質 24.2g 食塩 3.0g</p>	<p>★栄養バランスを勉強するランチ ~うどん編~★</p> <p>•野菜の卵とじうどん</p> <p>•おいものミルクそぼろ煮</p> <p>•フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 629 kcal 脂質 13.0g たんばく質 24.3g 食塩 3.1g</p>	<p>•八宝菜</p> <p>•春巻き</p> <p>•ごはん</p> <p>•中華スープ</p> <p>エネルギー 663 kcal 脂質 15.9g たんばく質 21.0g 食塩 1.8g</p>
19	20	21	22	23
<p>•ポークカレー</p> <p>•らっきょう漬け</p> <p>•キャベツとトマトのサラダ</p> <p>エネルギー 675 kcal 脂質 17.3g たんばく質 19.0g 食塩 2.8g</p>	<p>•肉豆腐</p> <p>•セレクト (秋の味覚)</p> <p>(おいもの天ぷら / 紫いもまんじゅう)</p> <p>•ごはん ・生姜のポカポカスープ</p> <p>エネルギー 710/667 kcal 脂質 17.5/13.3g たんばく質 22.0/22.3g 食塩 2.0/1.9g</p>	<p>•とんかつ</p> <p>•もやしの和え物</p> <p>•ごはん</p> <p>•すまし汁</p> <p>エネルギー 680 kcal 脂質 20.2g たんばく質 25.0g 食塩 2.8g</p>	<p>•ちゃんこなべ風煮込み</p> <p>•よどのコロッケ 2種</p> <p>•ごはん</p> <p>エネルギー 653 kcal 脂質 13.7g たんばく質 21.4g 食塩 2.4g</p>	
26	27	28	29	30
<p>•トマトラーメン</p> <p>•カリフラワーのしょうゆマヨ和え</p> <p>•フルーツミックス</p> <p>エネルギー 636 kcal 脂質 22.0g たんばく質 24.2g 食塩 3.2g</p>	<p>•中央フードサービス特製 めっちゃウマとりから (唐揚げ)</p> <p>•はくさいの甘酢和え</p> <p>•ごはん ・すまし汁</p> <p>エネルギー 711 kcal 脂質 24.8g たんばく質 25.5g 食塩 1.9g</p>	<p>•おでん</p> <p>•チンゲン菜の生姜しょうゆ和え</p> <p>•ごはん</p> <p>•すまし汁</p> <p>エネルギー 652 kcal 脂質 13.4g たんばく質 28.6g 食塩 3.3g</p>	<p>•さつまいもときのこの 秋味クリームシチュー</p> <p>•ブロッコリーの青じそ和え</p> <p>•ふわふわバターロール</p> <p>エネルギー 680 kcal 脂質 25.5g たんばく質 25.0g 食塩 3.9g</p>	<p>•秋ザケの照り焼き</p> <p>•ひじき大豆</p> <p>•ごはん</p> <p>•みそ汁</p> <p>エネルギー 622 kcal 脂質 7.7g たんばく質 29.6g 食塩 3.3g</p>