






月	火	水	木	金
				1
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>14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> </div>			<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの中華風炒め 大根の甘酢和え ごはん 中華スープ <p>エネルギー 671 kcal 脂質 14.7g たんぱく質 25.4g 食塩 1.6g</p>
4	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> チキンときのこのバジルソテー ミモザサラダ ごはん チンゲン菜のスープ <p>エネルギー 692 kcal 脂質 21.4g たんぱく質 24.4g 食塩 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 秋のちらし寿司 大根のあっさり煮 すまし汁 <p>エネルギー 638 kcal 脂質 16.2g たんぱく質 22.9g 食塩 3.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> チリコンカン (お豆のピリ辛トマト煮込み) はるさめサラダ ごはん ほうれん草のスープ <p>エネルギー 677 kcal 脂質 14.2g たんぱく質 21.8g 食塩 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の含め煮 ごはん みそ汁 <p>エネルギー 652 kcal 脂質 14.9g たんぱく質 27.3g 食塩 2.9g</p>
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> さわらと野菜の煮つけ れんこんのきんぴら ごはん 茶碗蒸し <p>エネルギー 682 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 32.7g 食塩 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもごはん 五目たまご焼き 小松菜のおかか和え 豚汁 <p>エネルギー 663 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 30.2g 食塩 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 酢じょうゆで食べる とり天 こんにゃくのピリ辛炒め煮 ごはん みそ汁 <p>エネルギー 704 kcal 脂質 23.5g たんぱく質 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> <ul style="list-style-type: none"> 野菜の卵とじうどん おいしいミルクそばろ煮 フルーツポンチ <p>エネルギー 629 kcal 脂質 13.0g たんぱく質 24.3g 食塩 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 春巻き ごはん 中華スープ <p>エネルギー 663 kcal 脂質 15.9g たんぱく質 21.0g 食塩 1.8g</p>
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー らっきょう漬け キャベツとトマトのサラダ <p>エネルギー 675 kcal 脂質 17.3g たんぱく質 19.0g 食塩 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肉豆腐 セレクト (秋の味覚) (おいしい天ぷら / 栗あんパイ) ごはん ・ 生姜のポカポカスープ <p>エネルギー 710/708 kcal 脂質 17.5/18.6g たんぱく質 22.0/22.6g 食塩 2.0/2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> とんかつ もやしの和え物 ごはん すまし汁 <p>エネルギー 698 kcal 脂質 21.3g たんぱく質 27.0g 食塩 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんこなべ風煮込み よどのコロック 2種 ごはん <p>エネルギー 697 kcal 脂質 17.2g たんぱく質 24.7g 食塩 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> きのこ煮込みハンバーグ キャベツのゆず風味サラダ ごはん 小松菜のスープ <p>エネルギー 666 kcal 脂質 15.5g たんぱく質 26.6g 食塩 2.5g</p>
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> トマトラーメン カリフラワーのしょうゆマヨ和え フルーツミックス <p>エネルギー 676 kcal 脂質 24.8g たんぱく質 27.4g 食塩 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 中央フードサービス特製 めっちゃウマとりから (唐揚げ) はくさいの甘酢和え ごはん ・ すまし汁 <p>エネルギー 711 kcal 脂質 24.8g たんぱく質 25.5g 食塩 1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> おでん チンゲン菜の生姜じょうゆ和え ごはん すまし汁 <p>エネルギー 652 kcal 脂質 13.4g たんぱく質 28.6g 食塩 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもときのこの 秋味クリームシチュー プロッコリーの青じそ和え ふわふわバターロール <p>エネルギー 703 kcal 脂質 27.3g たんぱく質 26.6g 食塩 3.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 秋ザケの照り焼き ひじき大豆 ごはん みそ汁 <p>エネルギー 622 kcal 脂質 7.7g たんぱく質 29.6g 食塩 3.3g</p>