

こんだてひょう  
あらかわせいかつじっしゅうじょ



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>ごはん みそしる(きぬさや) ぶたにくのあまからに チンゲンサイのいためもの きゃべつのツナあえ</p>	<p>あおなごはん みそしる(たまねぎ) とりにくのてりやき だいこんのもの スパゲッティ-サラダ</p>	<p>ごはん すましじる(はんぺん) さばのみそづけやき とうがんのそぼろに ブロッコリー-ごますあえ</p>	<p>ごはん みそしる(きゃべつ) かつに きりほしだいこんのもの たまねぎサラダ</p>	<p>ごはん きのことたまごのスープ さけのクリームソースがけ アスパラとコーンのソテー もやしのみなめだけあえ</p>
<p>エネルギー I値 592 kcal しじつ 21.3 g</p> <p>たんぱく質 24.7 g 糖質 3.0 g 脂質 3.0 g</p>	<p>エネルギー I値 590 kcal しじつ 15.0 g</p> <p>たんぱく質 29.1 g 糖質 3.5 g 脂質 3.5 g</p>	<p>エネルギー I値 590 kcal しじつ 18.5 g</p> <p>たんぱく質 29.9 g 糖質 3.3 g 脂質 3.3 g</p>	<p>エネルギー I値 622 kcal しじつ 14.7 g</p> <p>たんぱく質 21.1 g 糖質 3.7 g 脂質 3.7 g</p>	<p>エネルギー I値 562 kcal しじつ 15.4 g</p> <p>たんぱく質 29.9 g 糖質 3.5 g 脂質 3.5 g</p>
9	10	11	12	13
<p>ごはん みそしる(だいこん) かれいのてりやき ひじきのもの かぼちゃサラダ</p>	<p>ごはん みそしる(わかめ) ジンジャーハンバーグ なすときのこのソテー ブロッコリー-とはんぺんのサラダ</p>	<p>カルボナーラスパゲッティ やさしいスープ オレンジゼリー</p>	<p>ごはん みそしる(きぬさや) とりにくときゃべつのスタミナいため じゃがいもあまに アスパラのごまドレッシングあえ</p>	<p>ごはん みそしる(たまねぎ) アジフライ ほうれんそうのわさびあえ フルーツミックス</p>
<p>エネルギー I値 609 kcal しじつ 11.2 g</p> <p>たんぱく質 21.4 g 糖質 2.8 g 脂質 2.8 g</p>	<p>エネルギー I値 574 kcal しじつ 17.5 g</p> <p>たんぱく質 22.6 g 糖質 3.6 g 脂質 3.6 g</p>	<p>エネルギー I値 604 kcal しじつ 18.2 g</p> <p>たんぱく質 25.5 g 糖質 3.5 g 脂質 3.5 g</p>	<p>エネルギー I値 544 kcal しじつ 9.1 g</p> <p>たんぱく質 30.5 g 糖質 3.6 g 脂質 3.6 g</p>	<p>エネルギー I値 577 kcal しじつ 15.0 g</p> <p>たんぱく質 24.1 g 糖質 2.6 g 脂質 2.6 g</p>
16	17	18	19	20
<p>ピビンバ ウカメスープ たまご豆腐 みかんのシロップづけ</p>	<p>ごはん ちゅうかふうたまごスープ さけのおろしに さといものちゅうかあん ほうれんそうのからしあえ</p>	<p>ごはん みそしる(チンゲンサイ) とりにくのチリソース だいこんのちゅうかに じたすとツナのサラダ</p>	<p>ごはん みそしる(あぶらあげ) ホキのバター-じょうゆやき チンゲンサイのにびたし はるさめサラダ</p>	<p>ごはん はるさめスープ にくだんごとやさいのちゅうかに ピーマンジャコいため だいこんのばいにくあえ</p>
<p>エネルギー I値 569 kcal しじつ 17.9 g</p> <p>たんぱく質 22.6 g 糖質 3.7 g 脂質 3.7 g</p>	<p>エネルギー I値 543 kcal しじつ 9.0 g</p> <p>たんぱく質 29.7 g 糖質 2.8 g 脂質 2.8 g</p>	<p>エネルギー I値 536 kcal しじつ 10.6 g</p> <p>たんぱく質 28.1 g 糖質 3.8 g 脂質 3.8 g</p>	<p>エネルギー I値 564 kcal しじつ 14.8 g</p> <p>たんぱく質 25.4 g 糖質 3.3 g 脂質 3.3 g</p>	<p>エネルギー I値 595 kcal しじつ 17.2 g</p> <p>たんぱく質 20.7 g 糖質 3.3 g 脂質 3.3 g</p>
23	24	25	26	27
<p>ごはん みそしる(たまねぎ) さばのレモンしょうゆやき ぜんまいのもの アスパラとたまごのサラダ</p>	<p>ごはん みそしる(もやし) あつあげのあまからに チンゲンサイのいためもの うめしらすおろし</p>	<p>ごはん みそしる(だいこん) かれいのトマトに ブロッコリーのソテー もやしのおひたし</p>	<p>チキンカレーライス コンソメスープ フレンチサラダ パインヨーグルト</p>	<p>ごはん みそしる(ほうれんそう) さわらのしょうがやき にくじゃが きゅうりのちゅうかふうあえもの</p>
<p>エネルギー I値 608 kcal しじつ 23.6 g</p> <p>たんぱく質 27.5 g 糖質 3.1 g 脂質 3.1 g</p>	<p>エネルギー I値 578 kcal しじつ 18.6 g</p> <p>たんぱく質 25.7 g 糖質 3.2 g 脂質 3.2 g</p>	<p>エネルギー I値 581 kcal しじつ 7.2 g</p> <p>たんぱく質 25.6 g 糖質 2.6 g 脂質 2.6 g</p>	<p>エネルギー I値 647 kcal しじつ 16.7 g</p> <p>たんぱく質 22.0 g 糖質 3.5 g 脂質 3.5 g</p>	<p>エネルギー I値 615 kcal しじつ 18.4 g</p> <p>たんぱく質 27.1 g 糖質 2.5 g 脂質 2.5 g</p>
30				
<p>ごはん コンソメスープ シャリアピンハンバーグ さんしょくビーマンのソテー ブロッコリー-サラダ</p>				
<p>エネルギー I値 579 kcal しじつ 14.0 g</p> <p>たんぱく質 21.9 g 糖質 3.5 g 脂質 3.5 g</p>				