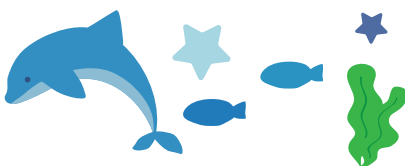


月		火		水		木		金	
								1 酢豚／揚げ餃子	・春雨の胡麻マヨサラダ ・小松菜のソテー ・焼売 ・ビーンズトマト
4 イカの中華炒め／竹輪のゆかり揚げ	576kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.6 g 炭水化物 101.1 g 塩 分 3.3 g	5 親子かつ煮	593kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.1 g 炭水化物 102.6 g 塩 分 2.2 g	6 ハンバーグサルサソース	599kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.6 g 炭水化物 99.2 g 塩 分 3.2 g	7 イタリアントマトフライ／オムレツ	695kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 24.7 g 炭水化物 100.6 g 塩 分 2.5 g	8 肉団子の甘酢あん／ミニコロッケ	621kcal たんぱく質 15 g 脂 質 9.8 g 炭水化物 115.8 g 塩 分 3.1 g
		12 豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ	647kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.6 g 炭水化物 111.9 g 塩 分 3.5 g						
18 豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子	579kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.1 g 炭水化物 97.6 g 塩 分 3.3 g	19 ロースとんかつ	647kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.5 g 炭水化物 105.7 g 塩 分 2.5 g	20 エビカツタルタルソース	666kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 17.2 g 炭水化物 109.5 g 塩 分 3 g	21 カレーの照焼き	638kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.7 g 炭水化物 98.7 g 塩 分 2.5 g	22 木の葉メンチ	729kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.9 g 炭水化物 116.9 g 塩 分 3.2 g
25 豚牛蒡の金平／イカフライ	622kcal たんぱく質 14 g 脂 質 14.1 g 炭水化物 111 g 塩 分 2.9 g	26 厚切りハムカツ	679kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16 g 炭水化物 112.4 g 塩 分 3 g	27 綿ほっけの甘辛あん	628kcal たんぱく質 19 g 脂 質 16.1 g 炭水化物 97.5 g 塩 分 3.8 g	28 牛肉コロッケ	592kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 12.5 g 炭水化物 105.6 g 塩 分 2 g	29 大判肉包みの野菜あん	624kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 13.8 g 炭水化物 107.9 g 塩 分 3 g

