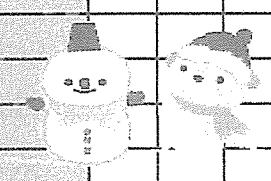




日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	日					
2	月	竹輪と青菜の卵とじ お浸し 里芋の味噌汁	卵 竹輪 玉葱 人参 小松菜 キャベツ もやし テンゲン菜 里芋 油揚げ えのきたけ	387	17.5	7.5
3	火	白身フライ 青しそサラダ 豆腐の味噌汁	たら わかめ キャベツ 人参 レタス 胡瓜 豆腐 なめこ 長葱	400	15.4	10.4
4	水	野菜炒め がんもの煮物 じゃが芋の味噌汁	キャベツ もやし 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 がんも じゃが芋 わかめ しめじ	425	14.1	15.2
5	木	厚揚げのすき煮 ポテトサラダ もやしの味噌汁	厚揚げ 白菜 しらたき 長葱 人参 豚肉 いんげん じゃが芋 胡瓜 コーン テンゲン菜 もやし 油揚げ	475	13	19.9
6	金	しゅうまい 中華和え たまごスープ	豚ひき肉 玉葱 しゅうまいの皮 わかめ もやし 胡瓜 人参 卵 しいたけ 長葱	408	17	12.3
7	土					
8	日					
9	月	ポークチャップ ドレッシング和え 玉葱の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱 小松菜 人参	438	13.2	16.7
10	火	肉じゃが ちくわの磯部揚げ キャベツの味噌汁	じゃが芋 玉葱 人参 しらたき 豚肉 ちくわ 青のり キャベツ もやし わかめ	471	13.7	13.2
11	水	ぶりの照り焼き ひじきの煮物 玉葱の味噌汁	ぶり ひじき 蓮根 人参 さつま揚げ いんげん 玉葱 テンゲン菜 えのきたけ	438	16.8	15.4
12	木	マーボー豆腐 ナムル はるさめスープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 人参 ピーマン 筍 キャベツ もやし 小松菜 はるさめ 白菜	413	12.2	15.1
13	金	ピラフ もみの木ハンバーグ フライドポテト ごまドレサラダ コンソメスープ	米 ミックスベジタブル 玉葱 鶏ひき肉 もみの木ハンバーグ じゃが芋 キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン 人参 ほうれん草	470	16.6	16.3
14	土					
15	日					
16	月	鶏のからあげ 和風和え 大根の味噌汁	鶏肉 キャベツ 人参 胡瓜 コーン 大根 大根葉 油揚げ	455	15.8	17.2
17	火	ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 マカロニ 胡瓜 コーン キャベツ 玉葱 いんげん	478	14.6	18.3
18	水	赤魚の西京焼き 切干大根の煮物 かきたま汁	赤魚 切干大根 油揚げ さつま揚げ 人参 いんげん 卵 長葱	428	16.2	12.6
19	木	カレーライス フレンチサラダ オレンジ	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 キャベツ 紫キャベツ グリンカール 胡瓜 オレンジ	464	9.1	17.7
20	金	チキンソテークリームソース イタリアンサラダ コンソメスープ	鶏肉 玉葱 牛乳 キャベツ レタス 胡瓜 人参 コーン ブロッコリー ほうれん草 えのきたけ	416	15.1	12.7
21	土					
22	日					
23	月					
24	火					
25	水					
26	木					
27	金					
28	土					
29	日					
30	月					
31	火					



### デトックス食材

デトックス食材とは、解毒作用に効果を発揮する食材のことです。人の体内にはふだんの食事を通して、知らない間に有害物質が蓄積されています。デトックス食材は、それらの物質を解毒してくれるものです。

【代表的なデトックス食材】タマネギ(成人病、老化に効果)、ニンジン(成人病、アレルギー、老化に効果)、ダイズ(毒素を解毒)など

### 白菜(はくさい) について

白菜は大部分が水分でできているので低カロリーな野菜です。ビタミンCを豊富に含むため、風邪予防や免疫力アップに効果的。食物繊維やカリウムも豊富です。これからの時期、鍋や炒め物、サラダなどどんな料理とも相性がよい野菜です。