

4月

STEPS 弁天橋

Dinner MENU

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金																																																												
			<p>1</p> <p>五目ご飯 みそ汁 ポークソテー 青菜の辛子和え デザート</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>835.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>30.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>33.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>95.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.4</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	835.0	kcal	タンパク質	30.8	g	脂質	33.6	g	炭水化物	95.1	g	食塩相当量	3.4	g	<p>2</p> <p>チキンカツカレー コンソメスープ ワカメサラダ 果物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>1013.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>26.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>45.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>119.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>5.5</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	1013.0	kcal	タンパク質	26.7	g	脂質	45.0	g	炭水化物	119.0	g	食塩相当量	5.5	g																														
エネルギー	835.0	kcal																																																														
タンパク質	30.8	g																																																														
脂質	33.6	g																																																														
炭水化物	95.1	g																																																														
食塩相当量	3.4	g																																																														
エネルギー	1013.0	kcal																																																														
タンパク質	26.7	g																																																														
脂質	45.0	g																																																														
炭水化物	119.0	g																																																														
食塩相当量	5.5	g																																																														
<p>5</p> <p>ご飯 みそ汁 海老と魚介のオーロラ炒め ほうれん草ときのこの旨煮 春雨サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>1053.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>30.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>44.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>134.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.6</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	1053.0	kcal	タンパク質	30.2	g	脂質	44.9	g	炭水化物	134.6	g	食塩相当量	3.6	g	<p>6</p> <p>ロコモコ丼   Hawaii 世界の料理</p>	<p>7</p> <p>かき揚げ丼 みそ汁 里芋そぼろ煮 オクラとなめこの海藻サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>859.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>28.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>129.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	859.0	kcal	タンパク質	28.8	g	脂質	23.0	g	炭水化物	129.7	g	食塩相当量	2.9	g	<p>8</p> <p>シーフードピラフ コンソメスープ コロケ&唐揚げ マリネ コーヒーゼリー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>861.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>25.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>35.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>105.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	861.0	kcal	タンパク質	25.8	g	脂質	35.4	g	炭水化物	105.3	g	食塩相当量	3.2	g	<p>9</p> <p>ご飯 コンソメスープ チキンソテーおろしポン酢 蓮根とベーコンのペペロンチーノ 胡瓜の酢の物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>965.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>36.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>41.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>102.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.8</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	965.0	kcal	タンパク質	36.7	g	脂質	41.6	g	炭水化物	102.9	g	食塩相当量	3.8	g
エネルギー	1053.0	kcal																																																														
タンパク質	30.2	g																																																														
脂質	44.9	g																																																														
炭水化物	134.6	g																																																														
食塩相当量	3.6	g																																																														
エネルギー	859.0	kcal																																																														
タンパク質	28.8	g																																																														
脂質	23.0	g																																																														
炭水化物	129.7	g																																																														
食塩相当量	2.9	g																																																														
エネルギー	861.0	kcal																																																														
タンパク質	25.8	g																																																														
脂質	35.4	g																																																														
炭水化物	105.3	g																																																														
食塩相当量	3.2	g																																																														
エネルギー	965.0	kcal																																																														
タンパク質	36.7	g																																																														
脂質	41.6	g																																																														
炭水化物	102.9	g																																																														
食塩相当量	3.8	g																																																														
<p>12</p> <p>ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げネギソース 南瓜の煮物 塩昆布和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>1539.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>89.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>33.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>208.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>4.7</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	1539.0	kcal	タンパク質	89.2	g	脂質	33.0	g	炭水化物	208.0	g	食塩相当量	4.7	g	<p>13</p> <p>炊き込みご飯 すまし汁 魚と野菜のあんかけ のっぺ風煮物 白菜浅漬け</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>836.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>38.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>26.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>107.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>4.4</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	836.0	kcal	タンパク質	38.1	g	脂質	26.1	g	炭水化物	107.8	g	食塩相当量	4.4	g	<p>14</p> <p>ご飯 みそ汁 野菜プルコギ 揚げ茄子とブロッコリーのチリ炒め キャベツのゆかり和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>709.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>26.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>101.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>4.5</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	709.0	kcal	タンパク質	26.4	g	脂質	20.0	g	炭水化物	101.0	g	食塩相当量	4.5	g	<p>15</p> <p>長岡風生姜醤油ラーメン  ご当地グルメ</p>	<p>16</p> <p>ご飯 みそ汁 肉団子と春野菜の旨煮 温野菜バターソテー 新玉ねぎとハムのマリネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>728.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>20.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>107.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.4</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	728.0	kcal	タンパク質	20.9	g	脂質	22.4	g	炭水化物	107.4	g	食塩相当量	3.4	g
エネルギー	1539.0	kcal																																																														
タンパク質	89.2	g																																																														
脂質	33.0	g																																																														
炭水化物	208.0	g																																																														
食塩相当量	4.7	g																																																														
エネルギー	836.0	kcal																																																														
タンパク質	38.1	g																																																														
脂質	26.1	g																																																														
炭水化物	107.8	g																																																														
食塩相当量	4.4	g																																																														
エネルギー	709.0	kcal																																																														
タンパク質	26.4	g																																																														
脂質	20.0	g																																																														
炭水化物	101.0	g																																																														
食塩相当量	4.5	g																																																														
エネルギー	728.0	kcal																																																														
タンパク質	20.9	g																																																														
脂質	22.4	g																																																														
炭水化物	107.4	g																																																														
食塩相当量	3.4	g																																																														
<p>19</p> <p>ご飯 みそ汁 ミックスフライ ニラもやし炒め トマトとチーズのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>838.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>24.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>27.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>119.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>4.3</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	838.0	kcal	タンパク質	24.5	g	脂質	27.6	g	炭水化物	119.4	g	食塩相当量	4.3	g	<p>20</p> <p>ゆかりご飯 みそ汁 ブリ竜田揚げ フキと車麩の煮物 大根とささ身の中華和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>708.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>26.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>94.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>4.6</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	708.0	kcal	タンパク質	26.3	g	脂質	21.6	g	炭水化物	94.9	g	食塩相当量	4.6	g	<p>21</p> <p>味噌タンタン麺 ご飯 ミートボールの甘酢あんかけ プリン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>1241.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>41.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>29.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>182.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>9.8</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	1241.0	kcal	タンパク質	41.2	g	脂質	29.0	g	炭水化物	182.5	g	食塩相当量	9.8	g	<p>22</p> <p> スパイシーカレー  ニッコク特製</p>	<p>23</p> <p>ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮物 ザーサイ和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>835.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>43.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>64.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>5.8</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	835.0	kcal	タンパク質	43.0	g	脂質	11.2	g	炭水化物	64.0	g	食塩相当量	5.8	g
エネルギー	838.0	kcal																																																														
タンパク質	24.5	g																																																														
脂質	27.6	g																																																														
炭水化物	119.4	g																																																														
食塩相当量	4.3	g																																																														
エネルギー	708.0	kcal																																																														
タンパク質	26.3	g																																																														
脂質	21.6	g																																																														
炭水化物	94.9	g																																																														
食塩相当量	4.6	g																																																														
エネルギー	1241.0	kcal																																																														
タンパク質	41.2	g																																																														
脂質	29.0	g																																																														
炭水化物	182.5	g																																																														
食塩相当量	9.8	g																																																														
エネルギー	835.0	kcal																																																														
タンパク質	43.0	g																																																														
脂質	11.2	g																																																														
炭水化物	64.0	g																																																														
食塩相当量	5.8	g																																																														
<p>26</p> <p>なめこ蕎麦 ご飯 山菜和え物 はんぺんチーズフライ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>835.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>28.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>6.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>162.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>4.5</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	835.0	kcal	タンパク質	28.5	g	脂質	6.7	g	炭水化物	162.0	g	食塩相当量	4.5	g	<p>27</p> <p>ご飯 みそ汁 サーモンタルタルソース 牛蒡の甘辛炒め ツナサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>965.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>33.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>40.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>113.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>4.9</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	965.0	kcal	タンパク質	33.0	g	脂質	40.5	g	炭水化物	113.4	g	食塩相当量	4.9	g	<p>28</p> <p>ご飯 みそ汁 豚ロースすたみな焼き 菜の花と野菜の炒め物 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>1063.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>40.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>40.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>126.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>4.4</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	1063.0	kcal	タンパク質	40.0	g	脂質	40.6	g	炭水化物	126.0	g	食塩相当量	4.4	g	<p>29</p> <p></p>	<p>30</p> <p>ご飯 コンソメスープ チキン照り焼き 海老とブロッコリーのサラダ 白菜の炒め煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>965.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>33.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>27.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>104.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>4.9</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	965.0	kcal	タンパク質	33.0	g	脂質	27.2	g	炭水化物	104.0	g	食塩相当量	4.9	g
エネルギー	835.0	kcal																																																														
タンパク質	28.5	g																																																														
脂質	6.7	g																																																														
炭水化物	162.0	g																																																														
食塩相当量	4.5	g																																																														
エネルギー	965.0	kcal																																																														
タンパク質	33.0	g																																																														
脂質	40.5	g																																																														
炭水化物	113.4	g																																																														
食塩相当量	4.9	g																																																														
エネルギー	1063.0	kcal																																																														
タンパク質	40.0	g																																																														
脂質	40.6	g																																																														
炭水化物	126.0	g																																																														
食塩相当量	4.4	g																																																														
エネルギー	965.0	kcal																																																														
タンパク質	33.0	g																																																														
脂質	27.2	g																																																														
炭水化物	104.0	g																																																														
食塩相当量	4.9	g																																																														