

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
あじ いしかわけん 味めぐり【石川県】 『じぶ煮』は、石川県が加賀藩と呼ばれていた江戸時代から大切に受け継がれてきた郷土料理です。旬の野菜、小麦粉をまぶした鶏肉、すだれ麩などを甘辛い煮汁で煮て、薬味にわさびを添えて仕上げます。江戸時代には、献上料理としてふるまわれていましたが、現在では家庭でのおもてなし料理など、ハレの日の料理として食べられています。		しゅん さかな や さい くだ もの 旬の魚・野菜・果物		1日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 605kcal</td><td>21.0g</td></tr><tr><td>中 765kcal</td><td>25.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	21.0g	中 765kcal	25.8g	2日 行事食…八十八夜(茶飯) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 572kcal</td><td>22.2g</td></tr><tr><td>中 742kcal</td><td>27.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	22.2g	中 742kcal	27.8g	3日 けん ぼう き ね ん び 憲法記念日																			
エネルギー	たんぱく質																																						
小 605kcal	21.0g																																						
中 765kcal	25.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 572kcal	22.2g																																						
中 742kcal	27.8g																																						
6日 ふり か え き ゆ う じ つ 振替休日		7日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 635kcal</td><td>28.5g</td></tr><tr><td>中 810kcal</td><td>37.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	28.5g	中 810kcal	37.0g	8日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 582kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 739kcal</td><td>28.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	23.0g	中 739kcal	28.4g	9日 旬…えんどうごはん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 604kcal</td><td>22.7g</td></tr><tr><td>中 770kcal</td><td>28.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	22.7g	中 770kcal	28.5g	10日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 587kcal</td><td>27.7g</td></tr><tr><td>中 753kcal</td><td>35.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	27.7g	中 753kcal	35.7g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 635kcal	28.5g																																						
中 810kcal	37.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 582kcal	23.0g																																						
中 739kcal	28.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 604kcal	22.7g																																						
中 770kcal	28.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 587kcal	27.7g																																						
中 753kcal	35.7g																																						
13日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 628kcal</td><td>27.7g</td></tr><tr><td>中 786kcal</td><td>34.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	27.7g	中 786kcal	34.2g	14日 旬…そら豆のかき揚げ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 615kcal</td><td>21.8g</td></tr><tr><td>中 770kcal</td><td>27.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	21.8g	中 770kcal	27.7g	15日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 616kcal</td><td>28.6g</td></tr><tr><td>中 769kcal</td><td>35.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	28.6g	中 769kcal	35.2g	16日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 620kcal</td><td>25.8g</td></tr><tr><td>中 791kcal</td><td>32.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	25.8g	中 791kcal	32.1g	17日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 560kcal</td><td>23.4g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>29.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	23.4g	中 716kcal	29.4g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 628kcal	27.7g																																						
中 786kcal	34.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 615kcal	21.8g																																						
中 770kcal	27.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 616kcal	28.6g																																						
中 769kcal	35.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 620kcal	25.8g																																						
中 791kcal	32.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 560kcal	23.4g																																						
中 716kcal	29.4g																																						
20日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>26.9g</td></tr><tr><td>中 727kcal</td><td>33.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	26.9g	中 727kcal	33.7g	21日 味めぐり…石川県 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>26.7g</td></tr><tr><td>中 786kcal</td><td>33.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	26.7g	中 786kcal	33.8g	22日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>30.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	24.5g	中 716kcal	30.0g	23日 とれたて感謝の日…新たなまねぎのみそ汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 570kcal</td><td>26.7g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>33.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	26.7g	中 724kcal	33.0g	24日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 567kcal</td><td>21.9g</td></tr><tr><td>中 730kcal</td><td>27.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 567kcal	21.9g	中 730kcal	27.2g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 573kcal	26.9g																																						
中 727kcal	33.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 603kcal	26.7g																																						
中 786kcal	33.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 586kcal	24.5g																																						
中 716kcal	30.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 570kcal	26.7g																																						
中 724kcal	33.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 567kcal	21.9g																																						
中 730kcal	27.2g																																						
27日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 592kcal</td><td>22.0g</td></tr><tr><td>中 760kcal</td><td>28.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	22.0g	中 760kcal	28.1g	28日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 559kcal</td><td>22.2g</td></tr><tr><td>中 750kcal</td><td>30.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	22.2g	中 750kcal	30.1g	29日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>29.0g</td></tr><tr><td>中 747kcal</td><td>35.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	29.0g	中 747kcal	35.9g	30日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 604kcal</td><td>21.2g</td></tr><tr><td>中 802kcal</td><td>27.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	21.2g	中 802kcal	27.3g	31日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 567kcal</td><td>23.7g</td></tr><tr><td>中 721kcal</td><td>29.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 567kcal	23.7g	中 721kcal	29.0g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 592kcal	22.0g																																						
中 760kcal	28.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 559kcal	22.2g																																						
中 750kcal	30.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 586kcal	29.0g																																						
中 747kcal	35.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 604kcal	21.2g																																						
中 802kcal	27.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 567kcal	23.7g																																						
中 721kcal	29.0g																																						