

	土 26	日 27	月 28	火 29	水 30	木 1	金 2
朝食	 <p>豚きんぴら エネルギー123kcal、タンパク質5.9g、 脂質7.1g、炭水化物10.3g、食塩相当量 1.2g</p>	 <p>肉じゃが こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。</p>	 <p>サバの煮つけ エネルギー290kcal、たんぱく質13.9g、脂質 20.4g、炭水化物8.9g、食塩相当量1.9g</p>	 <p>豚肉と彩り野菜の柚子風味 エネルギー115kcal、タンパク質6.2g、 脂質7.0g、炭水化物7.3g、食塩相当量1 .0g</p>	 <p>スペイン風オムレツ エネルギー92kcal、タンパク質5.0g、 脂質3.8g、炭水化物9.0g、食塩相当量0 .8g</p>	 <p>鶏と大根の味噌煮 エネルギー91kcal、タンパク質3.9g、 脂質3.6g、炭水化物11.1g、食塩相当量 1.0g</p>	 <p>味噌つくね エネルギー201kcal、タンパク質10.9g 、脂質11.9g、炭水化物11.1g、食塩相 当量1.5g</p>
	 <p>ツナのあっさり煮 エネルギー64kcal、タンパク質4.6g、 脂質1.1g、炭水化物9.0g、食塩相当量1 .0g</p>	 <p>甘酢蓮根 エネルギー90kcal、タンパク質1.4g、 脂質0.1g、炭水化物22.3g、食塩相当量 0.7g</p>	 <p>大豆大根 エネルギー114kcal、タンパク質8.2g、 脂質5.0g、炭水化物9.8g、食塩相当量1 .0g</p>	 <p>蒟蒻と豚のきょうろ煮 エネルギー56kcal、タンパク質0.6g、 脂質2.3g、炭水化物10.2g、食塩相当量 0.8g</p>	 <p>ワカメのゴマ風味炒め エネルギー70kcal、タンパク質1.9g、 脂質5.4g、炭水化物6.2g、食塩相当量2 .6g</p>	 <p>高野豆腐のそぼろ煮 エネルギー138kcal、タンパク質10.9g 、脂質7.6g、炭水化物6.2g、食塩相当 量1.1g</p>	 <p>切干大根の酢の物 エネルギー86kcal、タンパク質3.2g、 脂質2.2g、炭水化物14.7g、食塩相当量 1.1g</p>
	 <p>田舎煮 熱量150kcal、たんぱく質4.5g、脂質1. 5g、炭水化物29.9g、食塩相当量1.4g</p>	 <p>チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー84kcal、タンパク質2.6g、 脂質6.2g、炭水化物6.1g、食塩相当量0 .8g</p>	 <p>梅春雨 エネルギー104kcal、タンパク質0.8g、 脂質6.0g、炭水化物13.0g、食塩相当量 2.0g</p>	 <p>じゃがバター エネルギー124kcal、タンパク質1.8g、 脂質7.4g、炭水化物16.8g、食塩相当量 0.7g</p>	 <p>枝豆とカニカマの煮物 エネルギー179kcal、タンパク質11.2g 、脂質10.3g、炭水化物11.1g、食塩相 当量1.1g</p>	 <p>ひじきと大豆の煮物 エネルギー93kcal、タンパク質5.4g、 脂質3.1g、炭水化物11.5g、食塩相当量 1.2g</p>	 <p>ほうれん草の柚子和え エネルギー43kcal、タンパク質4.7g、 脂質0.3g、炭水化物8.5g、食塩相当量1 .1g</p>
昼食	 <p>鶏の照焼き エネルギー189kcal、タンパク質14.4g 、脂質11.4g、炭水化物6.8g、食塩相当 量1.1g</p>	 <p>クリームパスタ こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。</p>	 <p>野菜と豚肉のカレー炒め こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。</p>	 <p>ポークトマト煮 エネルギー202kcal、タンパク質5.9g、 脂質16.5g、炭水化物7.4g、食塩相当量 0.8g</p>	 <p>鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き エネルギー177kcal、タンパク質12.5g 、脂質10.8g、炭水化物7.6g、食塩相当 量1.0g</p>	 <p>豆腐と魚のハンバーグ中華あんかけ 熱量156kcal、たんぱく質7.0g、脂質9. 8g、炭水化物10.3g、食塩相当量1.4g</p>	 <p>ブルコギ こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。</p>
	 <p>ひじき入り白和え エネルギー88kcal、タンパク質4.5g、 脂質2.3g、炭水化物15.4g、食塩相当量 1.2g</p>	 <p>三色炒め煮 こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。</p>	 <p>南瓜のほっこり煮 こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。</p>	 <p>四色豆腐 エネルギー79kcal、タンパク質6.0g、 脂質2.5g、炭水化物9.9g、食塩相当量1 .0g</p>	 <p>オクラとコーンのおろし和え エネルギー69kcal、タンパク質2.9g、 脂質0.6g、炭水化物14.0g、食塩相当量 0.8g</p>	 <p>じゃが芋のそぼろあんかけ エネルギー94kcal、タンパク質3.2g、 脂質2.3g、炭水化物18.2g、食塩相当量 0.9g</p>	 <p>きんぴら蓮根 エネルギー109kcal、タンパク質1.6g、 脂質3.9g、炭水化物18.1g、食塩相当量 0.8g</p>
	 <p>キャベツと油揚げの煮浸し エネルギー81kcal、タンパク質4.3g、 脂質2.7g、炭水化物11.3g、食塩相当量 0.8g</p>	 <p>茹でインゲン エネルギー29kcal、タンパク質2.1g、 脂質0.2g、炭水化物5.9g、食塩相当量0 .7g</p>	 <p>大根煮 エネルギー45kcal、タンパク質0.7g、 脂質0.1g、炭水化物10.6g、食塩相当量 1.0g</p>	 <p>人参のナムル エネルギー107kcal、タンパク質1.1g、 脂質6.7g、炭水化物11.4g、食塩相当量 0.9g</p>	 <p>ワカメのたらこ和え こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。</p>	 <p>ピリ辛こんにゃく 熱量81kcal、たんぱく質1.5g、脂質4.8g 、炭水化物10.4g、食塩相当量0.8g</p>	
夕食	 <p>豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。</p>	 <p>海鮮チリソース炒め 熱量109kcal、たんぱく質11.0g、脂質2.6 g、炭水化物11.4g、食塩相当量1.3g</p>	 <p>鶏肉の山賊焼き エネルギー183kcal、タンパク質13.3g 、脂質11.2g、炭水化物7.4g、食塩相当 量1.0g</p>	 <p>ブリのおろし煮 熱量231kcal、たんぱく質16.9g、脂質 13.4g、炭水化物7.9g、食塩相当量1.2g</p>	 <p>豚肉の甘辛炒め こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。</p>	 <p>豚ちり鍋風 エネルギー137kcal、タンパク質8.0g、 脂質8.9g、炭水化物7.2g、食塩相当量1 .3g</p>	 <p>牛肉と野菜のオイスター炒め こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。</p>
	 <p>高野豆腐と牛蒡の中華風 エネルギー121kcal、タンパク質5.9g、 脂質6.4g、炭水化物11.3g、食塩相当量 1.0g</p>	 <p>マカロニのクリーム煮 エネルギー153kcal、タンパク質4.8g、 脂質7.1g、炭水化物17.6g、食塩相当量 0.9g</p>	 <p>大学芋 エネルギー204kcal、タンパク質1.2g、 脂質0.5g、炭水化物48.6g、食塩相当量 0.5g</p>	 <p>若竹煮 エネルギー30kcal、タンパク質2.7g、 脂質0.2g、炭水化物6.1g、食塩相当量1 .2g</p>	 <p>マカロニマリネサラダ こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。</p>	 <p>甘辛大根とこんにゃく炒め エネルギー117kcal、タンパク質0.6g、 脂質3.8g、炭水化物10.7g、食塩相当量 1.1g</p>	 <p>さつまいもの煮しめ エネルギー75kcal、タンパク質2.2g、 脂質1.2g、炭水化物25.3g、食塩相当量 0.9g</p>
	 <p>インゲンのピーナッツ和え エネルギー66kcal、タンパク質3.4g、 脂質2.1g、炭水化物9.9g、食塩相当量0 .9g</p>	 <p>チンゲン菜のソテー エネルギー55kcal、タンパク質1.4g、 脂質3.7g、炭水化物5.1g、食塩相当量0 .9g</p>	 <p>切干大根と小松菜の煮物 エネルギー98kcal、タンパク質2.0g、 脂質4.6g、炭水化物13.0g、食塩相当量 0.9g</p>	 <p>しば漬け 熱量15kcal、たんぱく質1g、脂質0.1g 、炭水化物3.6g、食塩相当量3.3g</p>	 <p>サワー漬け エネルギー44kcal、タンパク質1.8g、 脂質0.3g、炭水化物10.4g、食塩相当量 0.7g</p>	 <p>ひじき煮 エネルギー101kcal、タンパク質2.6g、 脂質6.1g、炭水化物12.4g、食塩相当量 1.3g</p>	 <p>ベジタブルソテー エネルギー135kcal、タンパク質3.3g、 脂質6.2g、炭水化物17.2g、食塩相当量 1.0g</p>