

	土 17	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23
朝食	 ●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。 ●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 ●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	 ●サバの煮つけ 熱量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 ●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 ●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	 ●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 ●海苔と蒟蒻のきょうろ煮 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 ●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	 ●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 ●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 ●枝豆とカナカマの煮物 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	 ●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 ●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 ●ひじきと大豆の煮物 エネルギー83kcal、タンパク質5.4g、脂質3.1g、炭水化物11.5g、食塩相当量1.2g	 ●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 ●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 ●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	 ●麩チャンプルー 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。 ●インゲンとさつま揚げの金平 エネルギー101kcal、タンパク質3.4g、脂質4.4g、炭水化物12.8g、食塩相当量1.2g ●牛蒡の胡麻和え エネルギー134kcal、タンパク質2.5g、脂質6.4g、炭水化物17.8g、食塩相当量0.7g
昼食	 ●肉豆腐 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。 ●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。 ●塩枝豆 エネルギー162kcal、タンパク質13.3g、脂質7.6g、炭水化物11.0g、食塩相当量0.8g	 ●豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め エネルギー105kcal、タンパク質6.8g、脂質6.9g、炭水化物4.7g、食塩相当量1.1g ●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。 ●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	 ●海老とキャベツの玉子炒め 熱量176kcal、たんぱく質10.6g、脂質11.6g、炭水化物7.9g、食塩相当量1.4g ●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 ●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	 ●牛肉とインゲンの炒め物 エネルギー137kcal、タンパク質6.5g、脂質8.0g、炭水化物10.2g、食塩相当量1.1g ●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 ●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	 ●パサの煮付け エネルギー241kcal、タンパク質25.2g、脂質11.5g、炭水化物6.0g、食塩相当量1.8g ●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 ●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。	 ●鶏団子の酢豚風 エネルギー169kcal、タンパク質7.2g、脂質9.1g、炭水化物14.5g、食塩相当量1.2g ●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 ●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	 ●青椒肉絲 エネルギー120kcal、タンパク質7.4g、脂質7.0g、炭水化物7.6g、食塩相当量1.0g ●じゃが芋のシャキシャキサラダ エネルギー168kcal、タンパク質3.1g、脂質10.4g、炭水化物15.3g、食塩相当量0.8g ●切干大根とひじきの旨煮 熱量88kcal、たんぱく質1.5g、脂質3.7g、炭水化物15.2g、食塩相当量1.7g
夕食	 ●豚肉とゴボウの生姜煮 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。 ●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 ●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	 ●牛肉ときのこの柚子風味炒め 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。 ●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 ●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	 ●チキンカレー 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。 ●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	 ●豆腐と魚のハンバーグみぞれ煮 エネルギー139kcal、タンパク質6.9g、脂質8.0g、炭水化物9.7g、食塩相当量1.2g ●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。 ●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	 ●韓国風焼肉炒め 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。 ●甘辛大根とこんにゃく炒め エネルギー75kcal、タンパク質0.6g、脂質3.8g、炭水化物10.7g、食塩相当量1.1g ●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	 ●牛しぐれ煮 エネルギー165kcal、タンパク質5.8g、脂質8.7g、炭水化物15.7g、食塩相当量1.1g ●さつま芋の煮しめ エネルギー117kcal、タンパク質2.2g、脂質1.2g、炭水化物25.3g、食塩相当量0.9g ●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	 ●サワラのガリパタ醤油焼き エネルギー327kcal、タンパク質31.6g、脂質16.6g、炭水化物9.2g、食塩相当量1.6g ●五目野菜の甘酢和え エネルギー66kcal、タンパク質1.5g、脂質0.3g、炭水化物15.2g、食塩相当量1.1g ●小松菜の胡麻和え エネルギー66kcal、タンパク質3.4g、脂質2.5g、炭水化物9.1g、食塩相当量0.8g