

	土 24	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	
朝食	 <p>野菜炒め 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>大根のさくら漬け 熱量62kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.3g、炭水化物14.8g、食塩相当量5.2g</p> <p>コーンと玉葱のおかか炒め 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>厚揚げの醤油あかけ エネルギー121kcal、タンパク質5.2g、脂質7.3g、炭水化物9.3g、食塩相当量0.8g</p> <p>ベベロンチーノマカロニ エネルギー145kcal、タンパク質4.7g、脂質6.8g、炭水化物16.3g、食塩相当量0.9g</p> <p>ほうれん草のおひたし エネルギー64kcal、タンパク質6.0g、脂質1.6g、炭水化物8.4g、食塩相当量1.2g</p>	 <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>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>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>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>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>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>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</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>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>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>苜蓿と豚のきょうろ煮 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>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>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>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2.0g、食塩相当量2.6g</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>	
	昼食	 <p>イタリアンオムレツ エネルギー176kcal、タンパク質4.4g、脂質13.7g、炭水化物8.6g、食塩相当量1.7g</p> <p>カニ風味サラダ エネルギー237kcal、タンパク質6.1g、脂質14.5g、炭水化物19.5g、食塩相当量1.2g</p> <p>ワカメの酢の物 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>真鯛入りつみれの和風あん エネルギー150kcal、タンパク質8.4g、脂質7.5g、炭水化物12.3g、食塩相当量1.8g</p> <p>小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー72kcal、タンパク質2.8g、脂質4.6g、炭水化物6.7g、食塩相当量1.4g</p> <p>四色なます エネルギー68kcal、タンパク質2.5g、脂質1.8g、炭水化物11.1g、食塩相当量0.9g</p>	 <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>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>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>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>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>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>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>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>ポークマト煮 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>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>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>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>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>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>
		夕食	 <p>大根と鶏肉の旨煮 熱量111kcal、たんぱく質6.9g、脂質5.0g、炭水化物9.7g、食塩相当量1.2g</p> <p>切り昆布とさつま揚げの煮物 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>ほうれん草のナムル エネルギー74kcal、タンパク質5.3g、脂質4.8g、炭水化物4.9g、食塩相当量1.2g</p>	 <p>和風ハンバーグ エネルギー174kcal、タンパク質9.3g、脂質10.1g、炭水化物10.6g、食塩相当量2.3g</p> <p>コーンとツナのサラダ エネルギー178kcal、タンパク質6.0g、脂質10.1g、炭水化物16.1g、食塩相当量0.8g</p> <p>オクラのおかか和え エネルギー47kcal、タンパク質2.9g、脂質0.1g、炭水化物9.9g、食塩相当量0.8g</p>	 <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>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>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>海鮮チリソース炒め 熱量109kcal、たんぱく質11.0g、脂質2.6g、炭水化物11.4g、食塩相当量1.3g</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>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>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>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>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>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>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>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>