

	土 14	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20
朝食							
	厚揚げの醤油あんかけ 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	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	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。	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	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	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	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
	ペレ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	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	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	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	弱弱と露のきやら煮 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	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	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
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	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	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	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	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	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	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	
昼食							
	豚肉のマヨネーズ炒め 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。	カレイのトマトクリーム エネルギー159kcal、タンパク質15.9g 脂質4.6g、炭水化物12.5g、食塩相当量0.9g	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。	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5.0g、炭水化物4.7g、食塩相当量1.1g	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	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	バサの煮付け 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
	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	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	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。	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。	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	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	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
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	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	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	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	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	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	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。	
夕食							
	鶏のスパイス炒め 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。	ホイコーロー エネルギー139kcal、タンパク質7.2g、 脂質8.6g、炭水化物9.2g、食塩相当量0.9g	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。	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。	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。	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	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。
	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	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	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	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	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	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。	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
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	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	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	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	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	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		