

| | 土 28 | 日 29 | 月 30 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | |
|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
| 朝食 | | | | | | | | |
| | 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 | 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 | 鉄チャンプルー 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。 | 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。 | 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 | |
| | 弱弱と露のきょうろ煮 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | |
| 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 | 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 | 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 | 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。 | 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 | | |
| 昼食 | | | | | | | | |
| | 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 | 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6.2g、食塩相当量1.0g | 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 | 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。 | 中華丼 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。 | 豚肉のジンギスカン風 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。 | 豚肉と青菜の玉子炒め エネルギー146kcal、タンパク質9.3g、 脂質9.9g、炭水化物5.2g、食塩相当量1.2g | |
| | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | |
| 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。 | 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 | | 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。 | 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 | | |
| 夕食 | | | | | | | | |
| | 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 | 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。 | 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 | 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。 | 豚肉とナスの味噌炒め エネルギー137kcal、タンパク質6.3g、 脂質9.0g、炭水化物8.3g、食塩相当量1.1g | エビと青梗菜の塩あん 熱量108kcal、たんぱく質13.1g、脂質1.5g、 炭水化物10.1g、食塩相当量1.1g | 牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ エネルギー153kcal、タンパク質5.6g、 脂質9.8g、炭水化物10.7g、食塩相当量1.1g | |
| | 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 | 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 | 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 | 切り昆布とさつま揚げの煮物 熱量42kcal、たんぱく質1.8g、脂質0.6g、 炭水化物10.0g、食塩相当量1.6g | 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 | |
| しほ漬け 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | | |