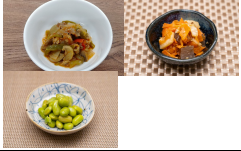


	土 5	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11
朝食	 ●豚きんぴら エネルギー123kcal、タンパク質5.9g、 脂質7.1g、炭水化物10.3g、食塩相当量1.2g ●ツナのあっさり煮 エネルギー64kcal、タンパク質4.6g、 脂質1.1g、炭水化物9.0g、食塩相当量1.0g ●田舎煮 熱量150kcal、たんぱく質4.5g、脂質1.5g、炭水化物29.9g、食塩相当量1.4g	 ●肉じゃが こちらの商品は製造ロットにより内容が異なります。詳細は「原材料変更」のシートをご覧ください。 ●甘酢蓮根 エネルギー90kcal、タンパク質1.4g、 脂質0.1g、炭水化物22.3g、食塩相当量0.7g ●チンゲン菜とまよしのナムル 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 ●肉類と豚のきんぴら煮 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 ●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	 ●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
昼食	 ●カレイの甘酢あんかけ エネルギー160kcal、タンパク質15.4g、 脂質2.4g、炭水化物18.9g、食塩相当量1.5g ●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 ●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	 ●牛肉のトマト煮 エネルギー122kcal、タンパク質5.2g、 脂質7.8g、炭水化物8.2g、食塩相当量0.9g ●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	 ●鶏肉とキャベツの味噌炒め エネルギー172kcal、タンパク質10.5g、 脂質9.9g、炭水化物10.1g、食塩相当量1.0g ●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	 ●豚の生焼 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 ●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	 ●海鮮塩炒め 熱量114kcal、タンパク質12.7g、脂質3.6g、炭水化物8.7g、食塩相当量1.4g ●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	 ●蓮根と鶏肉の煮物(カレー風) エネルギー118kcal、タンパク質7.1g、 脂質6.0g、炭水化物9.8g、食塩相当量1.0g ●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。	 ●赤魚の煮つけ 熱量121kcal、たんぱく質13.9g、脂質2.6g、炭水化物8.7g、食塩相当量1.9g ●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 ●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
夕食	 ●若鶏の利休焼き エネルギー171kcal、タンパク質11.4g、 脂質10.5g、炭水化物7.6g、食塩相当量1.2g ●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 ●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	 ●真鍋入りつみれのみぞれ煮 熱量140kcal、たんぱく質7.5g、脂質7.0g、炭水化物12.1g、食塩相当量1.8g ●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	 ●豚肉の中華風ピリ辛炒め 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。 ●大芋芋 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	 ●油淋鶏 熱量208kcal、たんぱく質11.4g、脂質12.4g、炭水化物13.5g、食塩相当量1.4g ●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 ●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	 ●豚キムチ 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 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	 ●ナポリタン 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	 ●ズッキーニとチキンのトマト煮 エネルギー125kcal、タンパク質6.5g、 脂質7.2g、炭水化物9.6g、食塩相当量1.4g ●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