

	日 30	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
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	
	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	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	
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	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								
	サワラのガリバタ醤油焼き 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	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	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	
	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	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	
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	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								
	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	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1.2g	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	
	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	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 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	
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	ほうれん草のおかか和え 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		