

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
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	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 エネルギー115kcal、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	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
	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	蒟蒻と豚のきんぴら煮 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	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
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	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	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	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	豚の生姜焼き 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。	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	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	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
	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	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
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。	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	真鯛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	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。	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	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。	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。	スズキ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
	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	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117kcal、タンパク質0.6g、 脂質3.8g、炭水化物10.7g、食塩相当量 1.1g	さつまいもの煮しめ エネルギー75kcal、タンパク質2.2g、 脂質1.2g、炭水化物25.3g、食塩相当量 0.9g
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	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	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		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	