

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食							
	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	鶏チャンプル 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	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。
	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0.3 g、炭水化物14.8g、食塩相当量5.2g	ペペ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
	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	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 .8g	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
昼食							
	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1.8g、食塩相当量1.9g .9g	豆腐と豚肉の中華炒め エネルギー111kcal、タンパク質6.7g、 脂質5.8g、炭水化物8.9g、食塩相当量1 .0g	鶏の柚子胡椒焼き エネルギー180kcal、タンパク質13.4g 、脂質11.1g、炭水化物6.5g、食塩相当 量1.2g	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。
	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	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。
	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	切干大根とひじきの旨煮 熱量88kcal、たんぱく質1.5g、脂質3.7g 、炭水化物15.2g、食塩相当量1.7g	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	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
夕食							
	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。	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	野菜の玉子よせきのご醤油あんかけ エネルギー158kcal、タンパク質4.5g、 脂質11.5g、炭水化物9.4g、食塩相当量 1.3g	豚肉と筍のネギ塩炒め エネルギー121kcal、タンパク質7.6g、 脂質7.4g、炭水化物7.0g、食塩相当量1 .3g	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。
	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68kcal、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	高野豆腐と牛蒡の中華風 エネルギー153kcal、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121kcal、タンパク質4.8g、 脂質7.1g、炭水化物17.6g、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	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	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	