

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	 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	 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	 鉄ちゃんプルー 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。
	 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	 苜蓿と茗のきやら煮 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	 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
	 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83kcal、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83kcal、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。
昼食	 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め エネルギー105kcal、タンパク質6.8g、脂質6.9g、炭水化物4.7g、食塩相当量1.1g	 海老とキャベツの玉子炒め 熱量176kcal、たんぱく質10.6g、脂質11.6g、炭水化物7.9g、食塩相当量1.4g	 牛肉とインゲンの炒め物 エネルギー137kcal、タンパク質6.5g、脂質8.0g、炭水化物10.2g、食塩相当量1.1g	 バサの煮付け エネルギー241kcal、タンパク質25.2g、脂質11.5g、炭水化物6.0g、食塩相当量1.8g	 鶏団子の酢豚風 エネルギー169kcal、タンパク質7.2g、脂質9.1g、炭水化物14.5g、食塩相当量1.2g	 青椒肉絲 エネルギー120kcal、タンパク質7.4g、脂質7.0g、炭水化物7.6g、食塩相当量1.0g	 イタリアンオムレツ エネルギー176kcal、タンパク質4.4g、脂質13.7g、炭水化物8.6g、食塩相当量1.7g
	 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	 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
	 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	 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。
夕食	 牛肉ときのこの柚子風味炒め 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。	 チキンカレー 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。	 豆腐と魚のハンバーグみぞれ煮 エネルギー139kcal、タンパク質6.9g、脂質8.0g、炭水化物9.7g、食塩相当量1.2g	 韓国風焼肉炒め 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。	 牛しぐれ煮 エネルギー165kcal、タンパク質5.8g、脂質6.7g、炭水化物15.7g、食塩相当量1.1g	 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	 大根と鶏肉の旨煮 熱量 111kcal、たんぱく質 6.9g、脂質 5.0g、炭水化物9.7g、食塩相当量 1.2g
	 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。
	 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	 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	 ほうれん草のナムル 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	