

| | 日 4 | 月 5 | 火 6 | 水 7 | 木 8 | 金 9 | 土 10 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | 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。 | 厚揚げの醤油あなかけ 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。 | 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 |
| | 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 | 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 | 蒟蒻と豚のきょうろ煮 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 |
| 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 | 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 | |
| 昼食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | 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18.9g、食塩相当量1.2g | カレーの甘酢あなかけ 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1.1g | 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 |
| | 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。 | 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 |
| 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1.6g、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 | |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | 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 | 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 | 真輸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。 |
| | 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 | 大学芋 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。 |
| 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 | 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 | しほ漬け 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 | |