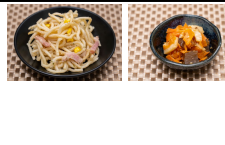
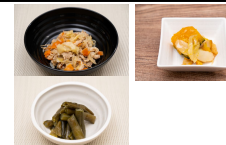
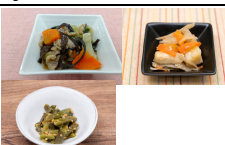
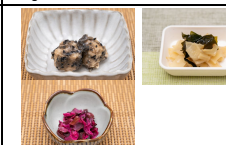
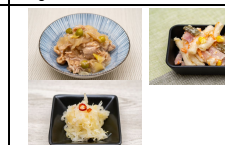


	土 23	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29
朝食	 ●厚揚げの醤油あんかけ エネルギー121kcal、タンパク質5.2g、 脂質7.3g、炭水化物9.3g、食塩相当量0.8g ●ペレロランチーノマカロニ エネルギー145kcal、タンパク質4.7g、 脂質16.3g、炭水化物12.3g、食塩相当量0.9g ●ほうれん草のおひたし エネルギー64kcal、タンパク質6.0g、 脂質1.6g、炭水化物8.4g、食塩相当量1.2g	 ●豚きんぴら エネルギー123kcal、タンパク質5.9g、 脂質7.1g、炭水化物10.3g、食塩相当量1.2g ●ツナのあっさり煮 エネルギー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 ●田舎煮 エネルギー149kcal、タンパク質4.1g、 脂質1.7g、炭水化物29.3g、食塩相当量1.1g	 ●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。 ●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 ●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	 ●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 ●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 ●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	 ●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 ●鶏肉と語のきんから煮 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 ●じゃがバター エネルギー124kcal、タンパク質1.8g、 脂質17.4g、炭水化物16.8g、食塩相当量0.7g	 ●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 ●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 ●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	 ●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 ●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 ●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
昼食	 ●真鯛入りつみれの和風あん エネルギー150kcal、タンパク質8.4g、 脂質7.5g、炭水化物12.3g、食塩相当量1.8g ●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 ●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	 ●鶏の照焼き エネルギー189kcal、タンパク質14.4g、 脂質11.4g、炭水化物6.8g、食塩相当量1.1g ●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 ●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	 ●クリームパスタ 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。 ●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。	 ●野菜と豚肉のカレー炒め 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。 ●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。 ●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	 ●ボークトマト煮 エネルギー202kcal、タンパク質5.9g、 脂質16.5g、炭水化物7.4g、食塩相当量0.8g ●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 ●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	 ●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 ●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0.9g ●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	 ●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 ●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 ●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。
夕食	 ●和風ハンバーグ エネルギー174kcal、タンパク質9.3g、 脂質10.1g、炭水化物10.6g、食塩相当量2.3g ●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 ●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	 ●豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め 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。 ●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 ●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	 ●海鮮チリソース炒め 熱量109kcal、たんぱく質11.0g、脂質2.6g、炭水化物11.4g、食塩相当量1.3g ●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 ●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	 ●鶏肉の山賊焼き エネルギー183kcal、タンパク質13.3g、 脂質11.2g、炭水化物7.4g、食塩相当量1.0g ●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 ●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	 ●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 ●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 ●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	 ●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。 ●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。 ●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	 ●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 ●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 ●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