

	土 2	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
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。 ●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 ●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。	 ●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 ●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	 ●豚さんぴら 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。 ●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 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 ●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 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。 ●蒟蒻と落のきやら煮 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 ●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	 ●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
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。 ●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 ●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。	 ●豚肉と青菜の玉子炒め 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。 ●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	 ●カレーの甘酢あんかけ 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 ●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	 ●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 ●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。 ●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	 ●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 ●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	 ●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。 ●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	 ●海鮮塩炒め 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。 ●オクラとコーンのおしりし和え 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 ●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
夕食	 ●エビと青梗菜の塩あん 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。 ●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	 ●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 ●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	 ●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 ●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	 ●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 ●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	 ●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。 ●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	 ●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 ●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。 ●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