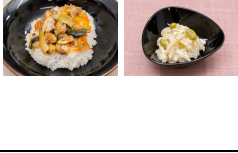


	土 30	日 31	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
朝食	 ●味噌つくね エネルギー201kcal、タンパク質10.9g、脂質11.9g、炭水化物11.1g、食塩相当量1.5g ●切干大根の酢の物 エネルギー86kcal、タンパク質3.2g、脂質2.2g、炭水化物14.7g、食塩相当量1.4g ●ほうれん草の柚子和え エネルギー43kcal、タンパク質4.7g、脂質0.3g、炭水化物8.5g、食塩相当量1.1g	 ●数ちゃんぷルー こちらの商品は製造ロットにより内容が異なります。詳細は「原材料変更」のシートをご覧ください。 ●インゲンとさつま揚げの金平 エネルギー101kcal、タンパク質3.4g、脂質4.4g、炭水化物12.8g、食塩相当量1.2g ●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	 ●豚肉の柚子味噌炒め エネルギー141kcal、たんぱく質10.6g、脂質7.9g、炭水化物7.6g、食塩相当量1.1g ●大豆のコンソメ煮 エネルギー128kcal、たんぱく質10.0g、脂質8.4g、炭水化物6.9g、食塩相当量1.0g ●人参とわかめのごま酢和え エネルギー84kcal、たんぱく質1.6g、脂質3.6g、炭水化物13.4g、食塩相当量0.9g	 ●鶏のさっぱり煮 エネルギー183kcal、たんぱく質15.0g、脂質12.5g、炭水化物3.3g、食塩相当量1.3g ●炒り豆腐 エネルギー80kcal、たんぱく質5.6g、脂質4.1g、炭水化物6.5g、食塩相当量0.6g ●小松菜とえのきの和え物 エネルギー19kcal、たんぱく質2.4g、脂質0.1g、炭水化物3.8g、食塩相当量0.4g	 ●アジの南蛮漬け エネルギー88kcal、たんぱく質9.6g、脂質2.1g、炭水化物8.8g、食塩相当量0.6g ●切干大根の炒り煮 エネルギー194kcal、たんぱく質7.5g、脂質6.4g、炭水化物31.1g、食塩相当量1.5g ●ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー68kcal、たんぱく質5.0g、脂質3.4g、炭水化物5.8g、食塩相当量0.5g	 ●アカウオの西京焼き エネルギー111kcal、たんぱく質15.7g、脂質3.3g、炭水化物5.4g、食塩相当量0.7g ●いんげん甘辛煮 エネルギー59kcal、たんぱく質3.4g、脂質1.9g、炭水化物8.3g、食塩相当量0.6g ●ごぼうサラダ エネルギー120kcal、たんぱく質2.7g、脂質7.2g、炭水化物13.5g、食塩相当量0.4g	 ●鶏肉のクリーム煮 エネルギー89kcal、たんぱく質5.3g、脂質5.3g、炭水化物5.3g、食塩相当量0.6g ●ハムと玉ねぎの玉子とじ エネルギー87kcal、たんぱく質6.3g、脂質4.4g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.8g ●柚子大根 エネルギー42kcal、たんぱく質0.5g、脂質0.7g、炭水化物8.9g、食塩相当量0.5g
昼食	 ●ブルコギ 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。 ●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 ●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	 ●中華丼 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。 ●じゃが芋のシャキシャキサラダ 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。	 ●チキンのトマト煮込み エネルギー117kcal、たんぱく質8.2g、脂質6.7g、炭水化物6.7g、食塩相当量1.0g ●さつま芋のレモン煮 エネルギー123kcal、たんぱく質0.7g、脂質0.2g、炭水化物32.1g、食塩相当量0.0g ●おくらとコーンのツナ和え エネルギー85kcal、たんぱく質5.7g、脂質3.6g、炭水化物8.8g、食塩相当量0.8g	 ●スケトウダラの照焼き エネルギー86kcal、たんぱく質15.9g、脂質0.9g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.9g ●野菜の玉子とじ エネルギー97kcal、たんぱく質5.7g、脂質2.8g、炭水化物12.8g、食塩相当量2.2g ●キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え エネルギー98kcal、たんぱく質2.3g、脂質7.4g、炭水化物7.3g、食塩相当量0.9g	 ●ハムカツ エネルギー267kcal、たんぱく質9.1g、脂質15.2g、炭水化物22.8g、食塩相当量1.0g ●ひじきと大豆の煮物 エネルギー108kcal、たんぱく質6.5g、脂質2.7g、炭水化物18.6g、食塩相当量2.2g ●いんげんと竹輪の和え物 エネルギー53kcal、たんぱく質3.7g、脂質0.4g、炭水化物9.4g、食塩相当量1.0g	 ●イワシハンバーグ エネルギー187kcal、たんぱく質7.7g、脂質11.1g、炭水化物13.4g、食塩相当量1.1g ●大根きんぴら エネルギー81kcal、たんぱく質3.3g、脂質3.8g、炭水化物9.5g、食塩相当量0.8g ●かぼちゃサラダ エネルギー130kcal、たんぱく質2.3g、脂質7.0g、炭水化物16.1g、食塩相当量0.5g	 ●豚肉の塩だれ炒め エネルギー107kcal、たんぱく質8.2g、脂質6.7g、炭水化物4.6g、食塩相当量1.0g ●がんものみぞれ煮 エネルギー93kcal、たんぱく質4.5g、脂質4.8g、炭水化物8.2g、食塩相当量1.0g ●スパゲティサラダ エネルギー171kcal、たんぱく質5.5g、脂質8.6g、炭水化物19.3g、食塩相当量1.3g
夕食	 ●牛肉と野菜のオイスター炒め 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。 ●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 ●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	 ●豚肉とナスの味噌炒め 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。 ●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 ●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	 ●やわらか鶏つくね煮 エネルギー153kcal、たんぱく質7.7g、脂質6.8g、炭水化物15.3g、食塩相当量1.2g ●卵の花 エネルギー63kcal、たんぱく質2.9g、脂質1.7g、炭水化物11.8g、食塩相当量0.8g ●キャベツの甘酢和え エネルギー46kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.2g、炭水化物11.4g、食塩相当量0.6g	 ●厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 エネルギー142kcal、たんぱく質7.8g、脂質9.2g、炭水化物8.0g、食塩相当量0.8g ●大根のうま煮 エネルギー43kcal、たんぱく質1.9g、脂質0.3g、炭水化物9.3g、食塩相当量0.8g ●ブロッコリーのおかか和え エネルギー34kcal、たんぱく質4.4g、脂質0.4g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.5g	 ●サバの煮付け エネルギー268kcal、たんぱく質15.0g、脂質22.9g、炭水化物3.8g、食塩相当量0.8g ●さつま芋の煮しめ エネルギー110kcal、たんぱく質2.1g、脂質0.3g、炭水化物25.7g、食塩相当量0.8g ●白菜の和え物 エネルギー29kcal、たんぱく質1.8g、脂質0.2g、炭水化物5.3g、食塩相当量0.8g	 ●鶏肉とキャベツのガリバタ風味 エネルギー141kcal、たんぱく質10.0g、脂質9.7g、炭水化物5.0g、食塩相当量1.0g ●小松菜の炒り菜 エネルギー43kcal、たんぱく質2.6g、脂質1.7g、炭水化物5.3g、食塩相当量0.4g ●わかめの酢の物 エネルギー134kcal、たんぱく質5.9g、脂質4.1g、炭水化物19.1g、食塩相当量2.7g	 ●黄金ガレイの生巻煮 エネルギー94kcal、たんぱく質17.3g、脂質1.1g、炭水化物3.9g、食塩相当量1.0g ●じゃが芋のそぼろ煮 エネルギー96kcal、たんぱく質5.0g、脂質2.6g、炭水化物14.5g、食塩相当量0.6g ●ほうれん草のごま和え エネルギー51kcal、たんぱく質3.9g、脂質2.1g、炭水化物6.0g、食塩相当量0.4g