

	土 9	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15
朝食	 ●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11.9g、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	 ●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1.1g ●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	 ●数ちゃんブルー 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	 ●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
昼食	 ●蓮根と鶏肉の煮物(カレー風) エネルギー118kcal、タンパク質7.1g、脂質6.0g、炭水化物9.8g、食塩相当量1.0g ●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。	 ●赤魚の煮つけ 熱量121kcal、たんぱく質13.9g、脂質2.6g、炭水化物8.7g、食塩相当量1.9g ●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 ●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	 ●豆腐と豚肉の中華炒め エネルギー111kcal、タンパク質6.7g、脂質5.8g、炭水化物8.9g、食塩相当量1.0g ●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。 ●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	 ●鶏の柚子胡椒焼き エネルギー180kcal、タンパク質13.4g、脂質11.1g、炭水化物6.5g、食塩相当量1.2g ●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。	 ●豚肉のマヨネーズ炒め 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	 ●カレイのトマトクリーム エネルギー159kcal、タンパク質15.9g、脂質4.6g、炭水化物12.5g、食塩相当量0.9g ●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	 ●肉豆腐 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。 ●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
夕食	 ●ナポリタン 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	 ●ズッキーニとチキンのトマト煮 エネルギー125kcal、タンパク質6.5g、脂質7.2g、炭水化物9.6g、食塩相当量1.4g ●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	 ●野菜の玉子とせきのこ醤油あんかけ エネルギー158kcal、タンパク質4.5g、脂質11.5g、炭水化物9.4g、食塩相当量1.3g ●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	 ●豚肉と筍のネギ塩炒め エネルギー121kcal、タンパク質7.6g、脂質7.4g、炭水化物7.0g、食塩相当量1.3g ●切り昆布とさつま揚げの煮物 熱量42kcal、たんぱく質1.8g、脂質0.6g、炭水化物10.0g、食塩相当量1.6g ●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	 ●鶏のスパイス炒め 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。 ●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	 ●ホイコーロー エネルギー139kcal、タンパク質7.2g、脂質8.6g、炭水化物9.2g、食塩相当量0.9g ●高野豆腐と牛蒡の中華風 エネルギー153kcal、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	 ●豚肉とゴボウの生姜煮 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。 ●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