

	土 7	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13
朝食	 鶏のおろし煮 エネルギー 131kcal、たんぱく質 9.6g、 脂質 7.9g、炭水化物 6.9g、食塩相当 量 0.9g	 アジの梅煮 エネルギー 117kcal、たんぱく質 17.6 g、脂質 4.0g、炭水化物 4.0g、食塩相 当量 1.4g	 肉団子の酢豚風 エネルギー 143kcal、たんぱく質 5.9g、 脂質 4.9g、炭水化物 19.3g、食塩相 当量 0.9g	 厚揚げの五目炒め エネルギー 110kcal、たんぱく質 6.0g、 脂質 4.9g、炭水化物 11.1g、食塩相 当量 1.1g	 鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 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。	 肉団子の甘酢あんかけ エネルギー 139kcal、たんぱく質 6.3g、 脂質 4.9g、炭水化物 17.6g、食塩相 当量 1.1g	 豚肉の柚子味噌炒め 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。
	 じゃが芋のコンソメ煮 エネルギー 74kcal、たんぱく質 1.4g、 脂質 2.0g、炭水化物 13.3g、食塩相 当量 0.8g	 大豆のコンソメ煮 エネルギー 128kcal、たんぱく質 10.0 g、脂質 8.4g、炭水化物 6.9g、食塩相 当量 1.0g	 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 0.9g	 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	 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	 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	 里芋のごま味噌煮 エネルギー 81kcal、たんぱく質 2.5g、 脂質 0.7g、炭水化物 17.1g、食塩相 当量 0.6g
	 キャベツのめた エネルギー 94kcal、たんぱく質 3.8g、 脂質 2.5g、炭水化物 15.5g、食塩相 当量 0.9g	 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	 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	 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	 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	 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	 二色和え エネルギー 19kcal、たんぱく質 1.8g、 脂質 0.2g、炭水化物 3.3g、食塩相当 量 0.6g
昼食	 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	 鶏肉の旨辛煮 エネルギー 171kcal、たんぱく質 12.9 g、脂質 10.3g、炭水化物 7.6g、食塩 相当量 1.2g	 アカウオの煮付け エネルギー 100kcal、たんぱく質 13.5 g、脂質 2.5g、炭水化物 6.1g、食塩相 当量 1.2g	 豚肉の柳川風 エネルギー 100kcal、たんぱく質 6.8g、 脂質 4.9g、炭水化物 8.1g、食塩相当 量 0.9g	 八宝菜 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。	 鶏肉の香味ソース エネルギー 147kcal、たんぱく質 9.4g、 脂質 10.0g、炭水化物 5.6g、食塩相 当量 0.9g	 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
	 茄子のそぼろ煮 エネルギー 86kcal、たんぱく質 3.5g、 脂質 5.0g、炭水化物 7.6g、食塩相当 量 0.6g	 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	 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 1.3g	 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	 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	 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	 さつま芋と昆布の煮物 エネルギー 119kcal、たんぱく質 1.0g、 脂質 0.2g、炭水化物 31.5g、食塩相 当量 1.0g
	 ブロッコリーサラダ エネルギー 116kcal、たんぱく質 3.6g、 脂質 8.7g、炭水化物 7.2g、食塩相当 量 0.8g	 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	 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	 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	 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	 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	 大根なます エネルギー 35kcal、たんぱく質 0.4g、 脂質 0.1g、炭水化物 9.3g、食塩相当 量 0.5g
夕食	 肉団子のトマト煮 エネルギー 103kcal、たんぱく質 5.0g、 脂質 4.2g、炭水化物 11.9g、食塩相 当量 0.6g	 サワラの西京焼き エネルギー 165kcal、たんぱく質 17.7 g、脂質 8.5g、炭水化物 5.9g、食塩相 当量 0.7g	 メンチカツ エネルギー 284kcal、たんぱく質 8.6g、 脂質 19.2g、炭水化物 20.0g、食塩 相当量 1.0g	 すき焼き煮 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。	 鶏の唐揚げ エネルギー 230kcal、たんぱく質 10.8 g、脂質 16.0g、炭水化物 11.2g、食塩 相当量 0.8g	 アカウオのおろし煮 エネルギー 97kcal、たんぱく質 12.1g、 脂質 2.3g、炭水化物 7.5g、食塩相当 量 1.2g	 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
	 ジャーマンポテト エネルギー 103kcal、たんぱく質 2.7g、 脂質 5.1g、炭水化物 12.5g、食塩相 当量 0.8g	 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	 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	 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	 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	 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	 茄子の炒め煮 エネルギー 65kcal、たんぱく質 1.1g、 脂質 3.5g、炭水化物 7.9g、食塩相当 量 0.5g
	 カリフラワーのマリネ エネルギー 68kcal、たんぱく質 1.7g、 脂質 1.6g、炭水化物 12.7g、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	 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	 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	 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	 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	 おくらのおかか和え エネルギー 37kcal、たんぱく質 3.1g、 脂質 0.1g、炭水化物 7.7g、食塩相当 量 1.0g