

	土 7	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13
朝食	 <p>鶏のおろし煮 エネルギー 78kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 4.7g、炭水化物 4.1g、食塩相当量 0.6g</p> <p>じゃが芋のコンソメ煮 エネルギー 15kcal、たんぱく質 0.3g、脂質 0.4g、炭水化物 2.7g、食塩相当量 0.2g</p> <p>キャベツのめた エネルギー 19kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 0.5g、炭水化物 3.1g、食塩相当量 0.2g</p>	 <p>アジの梅煮 エネルギー 74kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 2.5g、炭水化物 2.5g、食塩相当量 0.9g</p> <p>大豆のコンソメ煮 エネルギー 26kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 1.7g、炭水化物 1.4g、食塩相当量 0.2g</p> <p>人参とわかめのごま酢和え エネルギー 4kcal、たんぱく質 0.3g、脂質 0.7g、炭水化物 2.7g、食塩相当量 0.2g</p>	 <p>肉団子の酢豚風 エネルギー 86kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 2.9g、炭水化物 11.6g、食塩相当量 0.6g</p> <p>炒り豆腐 エネルギー 16kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.8g、炭水化物 1.3g、食塩相当量 0.1g</p> <p>小松菜とえのきの和え物 エネルギー 4kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.0g、炭水化物 0.8g、食塩相当量 0.1g</p>	 <p>厚揚げの五目炒め エネルギー 66kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 2.9g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.6g</p> <p>切干大根の炒り煮 エネルギー 39kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 1.3g、炭水化物 6.2g、食塩相当量 0.3g</p> <p>ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 14kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 0.7g、炭水化物 1.2g、食塩相当量 0.1g</p>	 <p>鶏肉と根菜の甘辛生煮 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。</p> <p>いんげん甘辛煮 エネルギー 12kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 0.4g、炭水化物 1.7g、食塩相当量 0.1g</p> <p>ごぼうサラダ エネルギー 24kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 1.4g、炭水化物 2.7g、食塩相当量 0.1g</p>	 <p>肉団子の甘酢あんかけ エネルギー 83kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 3.0g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.6g</p> <p>ハムと玉ねぎの玉子とじ エネルギー 17kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.9g、炭水化物 1.3g、食塩相当量 0.2g</p> <p>柚子大根 エネルギー 8kcal、たんぱく質 0.1g、脂質 0.1g、炭水化物 1.8g、食塩相当量 0.1g</p>	 <p>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。</p> <p>里芋のごま味噌煮 エネルギー 16kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.9g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.1g</p> <p>二色和え エネルギー 4kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.0g、炭水化物 0.7g、食塩相当量 0.1g</p>
昼食	 <p>豚肉の塩だれ炒め エネルギー 81kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.0g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.7g</p> <p>茄子のそぼろ煮 エネルギー 34kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 2.0g、炭水化物 3.0g、食塩相当量 0.2g</p> <p>ブロッコリーサラダ エネルギー 35kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 1.9g、炭水化物 2.2g、食塩相当量 0.2g</p>	 <p>鶏肉の旨辛煮 エネルギー 129kcal、たんぱく質 9.7g、脂質 7.7g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.9g</p> <p>さつまいものレモン煮 エネルギー 49kcal、たんぱく質 0.3g、脂質 0.1g、炭水化物 12.8g、食塩相当量 0.0g</p> <p>おくらとコーンのツナ和え エネルギー 26kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 1.1g、炭水化物 2.7g、食塩相当量 0.2g</p>	 <p>アカウオの煮付け エネルギー 75kcal、たんぱく質 10.1g、脂質 1.9g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.9g</p> <p>野菜の玉子とじ エネルギー 39kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 1.1g、炭水化物 5.1g、食塩相当量 0.5g</p> <p>キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え エネルギー 88kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 6.6g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 0.8g</p>	 <p>豚肉の柳川風 エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 3.7g、炭水化物 6.1g、食塩相当量 0.7g</p> <p>ひじきと大豆の煮物 エネルギー 43kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 1.1g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 0.9g</p> <p>いんげんと竹輪の和え物 エネルギー 16kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.1g、炭水化物 2.8g、食塩相当量 0.3g</p>	 <p>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。</p> <p>大根きんぴら エネルギー 33kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 1.5g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.9g</p> <p>かぼちゃサラダ エネルギー 39kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 2.1g、炭水化物 4.8g、食塩相当量 0.2g</p>	 <p>鶏肉の香味ソース エネルギー 110kcal、たんぱく質 7.0g、脂質 7.5g、炭水化物 4.2g、食塩相当量 0.7g</p> <p>がんものみぞれ煮 エネルギー 37kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 1.9g、炭水化物 3.3g、食塩相当量 0.4g</p> <p>スバゲティサラダ エネルギー 51kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 2.6g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.4g</p>	 <p>チキンのトマト煮込み エネルギー 87kcal、たんぱく質 6.1g、脂質 5.0g、炭水化物 5.0g、食塩相当量 0.7g</p> <p>さつまいも昆布の煮物 エネルギー 48kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.1g、炭水化物 12.6g、食塩相当量 0.4g</p> <p>大根なます エネルギー 10kcal、たんぱく質 0.1g、脂質 0.0g、炭水化物 2.8g、食塩相当量 0.2g</p>
夕食	 <p>肉団子のトマト煮 エネルギー 77kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 3.2g、炭水化物 8.9g、食塩相当量 0.5g</p> <p>ジャーマンポテト エネルギー 41kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 2.0g、炭水化物 5.0g、食塩相当量 0.3g</p> <p>カリフラワーのマリネ エネルギー 20kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.5g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.3g</p>	 <p>サワラの西京焼き エネルギー 86kcal、たんぱく質 9.2g、脂質 4.4g、炭水化物 3.1g、食塩相当量 0.4g</p> <p>卵の花 エネルギー 25kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.7g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.3g</p> <p>キャベツの甘酢和え エネルギー 14kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.1g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.2g</p>	 <p>メンチカツ エネルギー 228kcal、たんぱく質 6.9g、脂質 15.3g、炭水化物 16.0g、食塩相当量 0.8g</p> <p>大根のうま煮 エネルギー 17kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 0.1g、炭水化物 3.7g、食塩相当量 0.3g</p> <p>ブロッコリーのおかか和え エネルギー 10kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.1g、炭水化物 1.5g、食塩相当量 0.1g</p>	 <p>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。</p> <p>さつまいもの煮しめ エネルギー 44kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 0.1g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 0.3g</p> <p>白菜の和え物 エネルギー 9kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 1.6g、食塩相当量 0.2g</p>	 <p>鶏の唐揚げ エネルギー 161kcal、たんぱく質 7.6g、脂質 11.2g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 0.5g</p> <p>小松菜の炒り菜 エネルギー 17kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.7g、炭水化物 2.1g、食塩相当量 0.2g</p> <p>ほうれん草の酢の物 エネルギー 40kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 1.2g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.8g</p>	 <p>アカウオのおろし煮 エネルギー 81kcal、たんぱく質 10.1g、脂質 1.9g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 1.0g</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮 エネルギー 38kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 1.0g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.2g</p> <p>ほうれん草のごま和え エネルギー 15kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.6g、炭水化物 1.8g、食塩相当量 0.1g</p>	 <p>やわらか鶏つくね煮 エネルギー 115kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 5.1g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 0.9g</p> <p>茄子の炒め煮 エネルギー 26kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 1.4g、炭水化物 3.2g、食塩相当量 0.2g</p> <p>おくらのおかか和え エネルギー 11kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 0.0g、炭水化物 2.3g、食塩相当量 0.3g</p>