

	土 21	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
朝食							
	アジの味噌煮 エネルギー 129kcal、たんぱく質 16.8g、脂質 4.0g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 1.3g	厚揚げとひき肉の担々風炒め エネルギー 119kcal、たんぱく質 7.9g、脂質 7.1g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 0.7g	ブリのしぐれ煮 エネルギー 209kcal、たんぱく質 18.1g、脂質 14.3g、炭水化物 6.9g、食塩相当量 1.9g	鶏のあおし煮 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 17.6g、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 1.1g	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
	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	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	いんげんと甘辛煮 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	田舎煮 エネルギー 75kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 0.4g、炭水化物 16.4g、食塩相当量 0.7g	チンゲン菜の炒り菜 エネルギー 46kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 2.1g、炭水化物 5.0g、食塩相当量 0.5g
	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	いんげんのツナマヨ和え エネルギー 112kcal、たんぱく質 4.9g、脂質 7.5g、炭水化物 6.9g、食塩相当量 0.8g	三杯酢和え エネルギー 60kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 1.6g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 0.8g
昼食							
	肉団子の中華風煮 エネルギー 99kcal、たんぱく質 4.4g、脂質 5.3g、炭水化物 8.9g、食塩相当量 0.7g	黄金ガレイの揚げ煮 エネルギー 130kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 6.2g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 0.8g	鶏肉のねぎ塩だれ エネルギー 163kcal、たんぱく質 11.9g、脂質 10.9g、炭水化物 5.1g、食塩相当量 1.1g	豚肉の中華風炒め エネルギー 110kcal、たんぱく質 8.0g、脂質 6.9g、炭水化物 5.5g、食塩相当量 0.9g	鶏肉の旨辛煮 エネルギー 171kcal、たんぱく質 12.9g、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 13.5g、脂質 2.5g、炭水化物 6.1g、食塩相当量 0.9g	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
	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 1.0g	がんもみのみぞれ煮 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	ひじきとごぼうのきんぴら エネルギー 75kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 1.6g、炭水化物 16.2g、食塩相当量 0.9g	豆腐の野菜あんかけ エネルギー 65kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 1.7g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 0.9g
	キヤハッソ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	キャベツの沢庵和え エネルギー 40kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 1.4g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 1.0g	青菜とかもぼこの和え物 エネルギー 18kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 0.1g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.7g
夕食							
	アカウオの柚庵焼き エネルギー 105kcal、たんぱく質 15.6g、脂質 3.0g、炭水化物 5.1g、食塩相当量 0.8g	鶏肉のチリソース炒め エネルギー 155kcal、たんぱく質 10.7g、脂質 9.0g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 1.1g	アジの塩焼き エネルギー 111kcal、たんぱく質 19.6g、脂質 4.5g、炭水化物 0.1g、食塩相当量 1.0g	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 17.7g、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 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 0.6g	ふっくら高野の合せ煮 エネルギー 83kcal、たんぱく質 6.1g、脂質 3.7g、炭水化物 7.0g、食塩相当量 0.7g	ピーフン炒め エネルギー 110kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 4.5g、炭水化物 14.3g、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	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	わさび和え エネルギー 36kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 0.4g、炭水化物 5.5g、食塩相当量 0.8g	わかめの青じそサラダ エネルギー 73kcal、たんぱく質 4.5g、脂質 0.9g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 2.9g