

	土 21	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
朝食	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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 1.1g</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>
昼食	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>
夕食	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>
朝食	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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 1.2g</p>	 <p>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</p>
昼食	 <p>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</p>	 <p>大根きんぴら 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</p>	 <p>えんどう豆の煮物 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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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 1.0g</p>	 <p>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</p>
夕食	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>青菜とかまぼこの和え物 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</p>
朝食	<p>アカウオの塩焼焼き 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</p>	<p>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</p>	<p>アジの塩焼焼き 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 0.6g</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</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>
昼食	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>小松菜の炒り菜 エネルギー 96kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 1.7g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.4g</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>ふくら高野の合せ煮 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</p>	<p>ピーマン炒め 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</p>
夕食	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>