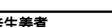
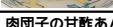
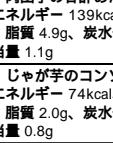
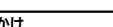
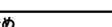
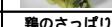
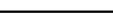
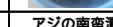
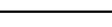
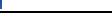
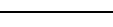
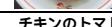
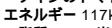
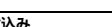
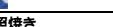
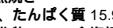
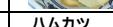
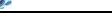
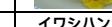
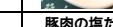
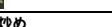


	土 28	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	
朝食	    	  	 	 	 	 	 	 
	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。	肉団子の甘酢あんかけ エネルギー 139kcal、たんぱく質 6.3g 、脂質 4.9g、炭水化物 17.6g、食塩相 当量 1.1g	豚肉の柚子味噌炒め こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。	鶏のさっぱり煮 エネルギー 183kcal、たんぱく質 15.0 g、脂質 12.5g、炭水化物 3.3g、食塩相 当量 1.3g	アジの南蛮漬け エネルギー 88kcal、たんぱく質 9.6g 、脂質 2.1g、炭水化物 8.8g、食塩相 当量 0.6g	アカウオの西京焼き エネルギー 111kcal、たんぱく質 15.7 g、脂質 3.3g、炭水化物 5.4g、食塩相 当量 0.6g	鶏肉のクリーム煮 エネルギー 89kcal、たんぱく質 5.3g 、脂質 5.3g、炭水化物 5.3g、食塩相 当量 0.6g	
	大豆五目煮 エネルギー 87kcal、たんぱく質 6.8g 、脂質 3.1g、炭水化物 11.2g、食塩相 当量 0.8g	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 0.6g	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	
昼食	コールスローサラダ エネルギー 118kcal、たんぱく質 3.7g 、脂質 9.0g、炭水化物 7.0g、食塩相 当量 1.0g	キャベツのぬた 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	ごぼううラダ 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	
	    	 	    	 	    	    	   	
	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	スケトウダラの照焼き エネルギー 86kcal、たんぱく質 15.9g 、脂質 0.9g、炭水化物 5.1g、食塩相 当量 0.9g	ハムカツ エネルギー 267kcal、たんぱく質 9.1g 、脂質 15.2g、炭水化物 22.8g、食塩 相当量 1.0g	イワシハンバーグ エネルギー 187kcal、たんぱく質 7.7g 、脂質 11.1g、炭水化物 13.4g、食塩 相当量 1.1g	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	
夕食	かぼちゃ煮 エネルギー 82kcal、たんぱく質 2.1g 、脂質 0.2g、炭水化物 19.7g、食塩相 当量 0.9g	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	
	いんげんのごま和え エネルギー 52kcal、たんぱく質 2.8g 、脂質 2.3g、炭水化物 6.6g、食塩相 当量 0.6g	ブロッコリーーサラダ 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	あ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 0.9g	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 7.4g、 脂質 2.3g、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	
	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	アカウオのあろし煮 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 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	厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 エネルギー 142kcal、たんぱく質 7.8g 、脂質 9.2g、炭水化物 8.0g、食塩相 当量 0.8g	ブリの利休焼き エネルギー 223kcal、たんぱく質 19.5 g、脂質 16.0g、炭水化物 5.2g、食塩 相当量 0.8g	鶏肉とキャベツのガリバタ風味 エネルギー 141kcal、たんぱく質 10.0 g、脂質 9.7g、炭水化物 5.0g、食塩相 当量 1.0g	黄金ガレイの生姜煮 エネルギー 94kcal、たんぱく質 17.3g 、脂質 1.1g、炭水化物 3.9g、食塩相 当量 1.0g	
夕食	さつま芋の彩り煮 エネルギー 113kcal、たんぱく質 2.1g 、脂質 0.7g、炭水化物 25.3g、食塩相 当量 0.8g	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	小松菜の炒り葉 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 1.0g	
	小松菜の錦和え エネルギー 31kcal、たんぱく質 2.4g 、脂質 0.7g、炭水化物 4.7g、食塩相 当量 0.8g	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	
	  