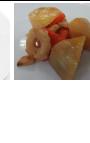


	土 28	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3
朝食	 鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。	 肉団子の甘酢あんかけ エネルギー 83kcal、たんぱく質 3.8g、 脂質 3.0g、炭水化物 10.6g、食塩相当 量 0.6g	 豚肉の柚子味噌炒め こちらの商品は製造ロットにより内容 が異なります。詳細は「原材料変更」 のシートをご覧ください。	 鶏のさっぱり煮 エネルギー 110kcal、たんぱく質 9.0g、 脂質 7.5g、炭水化物 2.0g、食塩相当 量 0.8g	 アジの南蛮漬け エネルギー 85kcal、たんぱく質 9.3g、 脂質 2.0g、炭水化物 8.5g、食塩相当 量 0.6g	 アカウオの西京焼き エネルギー 50kcal、たんぱく質 7.1g、 脂質 1.5g、炭水化物 2.4g、食塩相当 量 0.4g	 鶏肉のクリーム煮 エネルギー 53kcal、たんぱく質 3.2g、 脂質 3.2g、炭水化物 3.2g、食塩相当 量 0.4g
	 大豆五目煮 エネルギー 17kcal、たんぱく質 1.4g、 脂質 0.6g、炭水化物 2.2g、食塩相当 量 0.2g	 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	 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	 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	 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	 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	 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
	 コールスローサラダ エネルギー 24kcal、たんぱく質 0.7g、 脂質 1.8g、炭水化物 1.4g、食塩相当 量 0.2g	 キャベツのぬた 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	 人参とわかめのごま酢和え エネルギー 17kcal、たんぱく質 0.3g、 脂質 0.7g、炭水化物 2.7g、食塩相当 量 0.2g	 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	 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	 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	 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
昼食	 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 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	 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 0.4g	 スケトウダラの照焼き エネルギー 36kcal、たんぱく質 6.6g、 脂質 0.4g、炭水化物 2.1g、食塩相当 量 0.4g	 ハムカツ エネルギー 187kcal、たんぱく質 6.4g、 脂質 10.6g、炭水化物 16.0g、食塩相当 量 0.7g	 イワシハンバーグ エネルギー 128kcal、たんぱく質 5.3g、 脂質 7.6g、炭水化物 9.1g、食塩相当 量 0.7g	 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
	 かぼちゃ煮 エネルギー 33kcal、たんぱく質 0.9g、 脂質 0.1g、炭水化物 7.9g、食塩相当 量 0.4g	 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	 さつま芋のレモン煮 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	 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	 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	 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 0.3g	 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
	 いんげんのごま和え エネルギー 16kcal、たんぱく質 0.8g、 脂質 0.7g、炭水化物 2.0g、食塩相当 量 0.2g	 ブロッコリーーサラダ エネルギー 35kcal、たんぱく質 1.1g、 脂質 2.6g、炭水化物 2.2g、食塩相当 量 0.2g	 あ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	 キャベツの甘酢和え 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	 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	 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	 スパゲティサラダ 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
夕食	 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	 アカウオのあろし煮 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	 やわらか鶏つくね 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	 厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 エネルギー 107kcal、たんぱく質 5.8g、 脂質 6.9g、炭水化物 6.0g、食塩相当 量 0.6g	 ブリの利休焼き エネルギー 116kcal、たんぱく質 10.2g、 脂質 8.3g、炭水化物 2.7g、食塩相当 量 0.4g	 鶏肉とキャベツのガリバタ風味 エネルギー 106kcal、たんぱく質 7.5g、 脂質 7.3g、炭水化物 3.7g、食塩相当 量 0.7g	 黄金ガレイの生姜煮 エネルギー 61kcal、たんぱく質 11.2g、 脂質 0.7g、炭水化物 2.6g、食塩相当 量 0.7g
	 さつま芋の彩り煮 エネルギー 45kcal、たんぱく質 0.8g、 脂質 0.3g、炭水化物 10.1g、食塩相当 量 0.3g	 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	 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	 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	 さつま芋の煮しめ 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	 小松菜の炒り葉 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	 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 0.7g
	 小松菜の錦和え エネルギー 9kcal、たんぱく質 0.7g、 脂質 0.2g、炭水化物 1.4g、食塩相当 量 0.2g	 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	 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	 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	 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	 わかめの酢の物 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	 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