

	土 12	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18
朝食	 ●飛龍頭の含め煮 熱量 78kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 3.1g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 1.5g ●糸コンと鶏肉の煮物 熱量108kcal、たんぱく質6.7g、脂質4.9g、炭水化物10.2g、食塩相当量1.1g	 ●野菜のたまごよせきのこ醤油あんかけ エネルギー 144kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 10.0g、炭水化物 ●茄子とトマトソース煮 1.4g エネルギー 78kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.8g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.8g	 ●鶏団子のみぞれ煮 エネルギー 153kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 8.7g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 1.1g ●カレー風味ソテー エネルギー 135kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 9.4g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.9g	 ●しんじょと野菜の旨煮 エネルギー 115kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 6.5g、炭水化物 11.8g、食塩相当量 1.2g ●南瓜煮 エネルギー 95kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 0.3g、炭水化物 21.5g、食塩相当量 0.7g	 ●鶏ごぼう巻き照焼 エネルギー 171kcal、たんぱく質 7.2g、脂質 9.3g、炭水化物 14.1g、食塩相当量 1.3g ●田舎煮 エネルギー 119kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 1.4g、炭水化物 23.4g、食塩相当量 1.0g	 ●あさりの中華丼の具 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。 ●大根と人参のそぼろ煮 エネルギー 69kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 1.6g、炭水化物 11.4g、食塩相当量 1.0g	 ●鶏肉ときのこのレモンクリーム エネルギー 111kcal、たんぱく質 7.3g、脂質 6.5g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 1.0g ●野菜入りトマトビーンズ エネルギー 150kcal、たんぱく質 8.8g、脂質 8.0g、炭水化物 11.6g、食塩相当量 0.7g
昼食	 ●唐揚げと野菜の照焼あん 熱量 147kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.6g、炭水化物 18.7g、食塩相当量 1.5g ●洋風けんちん煮 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。 ●ペペロンチーノマカロニ エネルギー 147kcal、たんぱく質 4.3g、脂質 7.8g、炭水化物 15.1g、食塩相当量 1.1g	 ●豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め 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。 ●箱と鶏肉のクリーム煮 熱量100kcal、たんぱく質7.5g、脂質5.3g、炭水化物6.1g、食塩相当量0.9g ●おんやさいサラダ エネルギー 94kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 5.7g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 0.8g	 ●豚肉の生姜炒め 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。 ●あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て エネルギー 104kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 2.0g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 1.2g ●切干大根とひじきの旨煮 0.8g エネルギー 76kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 3.6g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 1.2g	 ●筑前煮 エネルギー 124kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 6.5g、炭水化物 11.9g、食塩相当量 1.0g ●じゃが芋のクリーム煮 エネルギー 91kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 3.1g、炭水化物 15.4g、食塩相当量 0.9g ●キャベツと油揚げの煮浸し エネルギー 77kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 2.6g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.8g	 ●三色豆入りトマトキーマカレー エネルギー 141kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 6.5g、炭水化物 13.0g、食塩相当量 0.9g ●野菜の柚子胡椒炒め エネルギー 107kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 4.6g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 1.0g ●若竹煮 エネルギー 29kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 0.2g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 1.3g	 ●豚肉と野菜のオイスター炒め 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。 ●マーボー春雨 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。 ●ごぼうサラダ エネルギー 178kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 13.0g、炭水化物 14.2g、食塩相当量 1.0g	 ●真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢 熱量 115kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 3.3g、炭水化物 ●黒毛和牛の味噌和え 1.8g エネルギー 164kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 12.4g、炭水化物 8.0g、食塩相当量 0.8g ●糸こんのおかか煮 エネルギー 66kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 3.6g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 1.0g
夕食	 ●牛蒡と牛肉のカレークリーム エネルギー 125kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 7.2g、炭水化物 9.9g、食塩相当量 0.9g ●豆腐のチャンプルー エネルギー 136kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 8.0g、炭水化物 10.8g、食塩相当量 0.9g ●昆布のピリ辛風味 エネルギー 106kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 6.0g、炭水化物 12.9g、食塩相当量 1.8g	 ●アジの塩焼き 熱量 134kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 0.4g、炭水化物 1.3g ●四色豆腐 エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 2.4g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.9g ●きんぴら蓮根 エネルギー 102kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 3.4g、炭水化物 17.2g、食塩相当量 0.8g	 ●チキン竜田 甘酢ソース エネルギー 151kcal、たんぱく質 11.4g、脂質 5.1g、炭水化物 15.2g、食塩相当量 1.5g ●ナスとベーコンの塩炒め エネルギー 136kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 11.0g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 1.2g ●枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 161kcal、たんぱく質 10.2g、脂質 9.2g、炭水化物 10.0g、食塩相当量 0.8g	 ●牛肉と小松菜の炒め物 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。 ●厚揚げの五目あんかけ エネルギー 105kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 5.2g、炭水化物 13.1g、食塩相当量 ●4か国ミックスサラダ 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。	 ●ハンバーグと風きのこソース エネルギー 176kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 6.7g、炭水化物 13.0g、食塩相当量 1.3g ●さつま芋の煮しめ エネルギー 111kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 1.0g、炭水化物 24.3g、食塩相当量 0.9g ●えのきのおろし和え エネルギー 47kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 0.2g、炭水化物 11.8g、食塩相当量 1.2g	 ●肉じゃが エネルギー 117kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 6.4g、炭水化物 10.9g、食塩相当量 1.0g ●がんもの含め煮 エネルギー 80kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 3.5g、炭水化物 8.9g、食塩相当量 1.0g ●ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 67kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 2.1g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 1.3g	 ●イタリアンオムレツ エネルギー 194kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 15.3g、炭水化物 9.5g、食塩相当量 1.6g ●温野菜 エネルギー 48kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 0.2g、炭水化物 11.9g、食塩相当量 0.3g ●青菜のソテー エネルギー 65kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 3.3g、炭水化物 6.1g、食塩相当量 1.2g