

	土 15	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21
朝食	  ●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	  ●中華風鶏きんぴら エネルギー 165kcal、たんぱく質 7.7g、脂質 9.3g、炭水化物 13.1g、食塩相当量 1.5g ●チンゲン菜と筍の炒め物 エネルギー 78kcal、たんぱく質 4.4g、脂質 3.9g、炭水化物 7.4g、食塩相当量 1.1g	  ●タラと野菜のクリーム風味 エネルギー 129kcal、たんぱく質 9.0g、脂質 4.6g、炭水化物 14.0g、食塩相当量 1.0g ●根菜のカポナータ風 エネルギー 94kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 3.5g、炭水化物 14.3g、食塩相当量 0.9g	  ●チキンとポテトの味噌だれ エネルギー 111kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 3.4g、炭水化物 15.6g、食塩相当量 1.2g ●鮭チャンプルー エネルギー 120kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 6.8g、炭水化物 8.8g、食塩相当量 1.0g	  ●豆腐と魚のハンバーグ 生野菜あん エネルギー 136kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 8.2g、炭水化物 9.8g、食塩相当量 1.1g ●茄子とこんにゃくの煮浸し エネルギー 110kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 7.6g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.9g	  ●スペイン風オムレツ 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。 ●あさりとキャベツのクリームシチュー 風 エネルギー 133kcal、たんぱく質 12.7g、脂質 5.1g、炭水化物 9.7g、食塩相当量 0.8g	  ●真鯛入りつみれの胡麻柚子あん エネルギー 174kcal、たんぱく質 9.0g、脂質 10.1g、炭水化物 12.0g、食塩相当量 1.7g ●南瓜のほっこり煮 エネルギー 109kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 2.5g、炭水化物 19.4g、食塩相当量 0.9g
昼食	  ●真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢 エネルギー 115kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 3.3g、炭水化物 15.2g、食塩相当量 1.8g ●蒸し鶏と茄子の味噌和え 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 1.0g ●白滝と蒲鉾の煮物 熱量 64kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.5g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 1.0g	  ●チキンステーキ照焼ソース エネルギー 130kcal、たんぱく質 11.0g、脂質 6.5g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 1.6g ●豚肉とこんにゃく炒め エネルギー 99kcal、たんぱく質 5.2g、脂質 6.3g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 1.0g ●切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 55kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 0.7g、炭水化物 12.9g、食塩相当量 2.2g	  ●ウィンナーと玉子の炒め物 エネルギー 205kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 16.4g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.9g ●豆腐の和風煮 エネルギー 84kcal、たんぱく質 5.4g、脂質 2.5g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.8g ●小松菜の辛子和え エネルギー 64kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 1.8g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 1.1g	  ●厚揚げの煮物 エネルギー 141kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 8.8g、炭水化物 8.8g、食塩相当量 0.8g ●キャベツと鶏肉の華風炒め エネルギー 101kcal、たんぱく質 8.0g、脂質 5.2g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.0g ●ほうれん草の磯辺和え エネルギー 69kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 3.2g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 1.1g	  ●さばの塩焼き エネルギー 387kcal、たんぱく質 20.3g、脂質 31.6g、炭水化物 0.8g、食塩相当量 1.0g ●じゃが芋のそぼろあんかけ エネルギー 88kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 2.1g、炭水化物 17.3g、食塩相当量 0.9g ●バターコーン エネルギー 150kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 6.6g、炭水化物 20.6g、食塩相当量 1.0g	  ●麻婆豆腐 エネルギー 103kcal、たんぱく質 8.1g、脂質 7.1g、炭水化物 5.9g、食塩相当量 0.9g ●ビーフン炒め 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。 ●五目ひじき エネルギー 87kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 4.9g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 1.1g	  ●親子煮 エネルギー 121kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 6.8g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 0.9g ●味噌田楽 エネルギー 67kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.1g、炭水化物 15.8g、食塩相当量 1.7g ●塩枝豆 エネルギー 155kcal、たんぱく質 12.8g、脂質 7.3g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.8g
夕食	  ●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 1.0g ●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 ●ベジタブルソテー エネルギー 130kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 5.9g、炭水化物 16.7g、食塩相当量 0.8g	  ●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。 ●チリ豆腐 エネルギー 135kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 8.1g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 1.0g ●キャベツの沢庵和え エネルギー 42kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 0.7g、炭水化物 8.0g、食塩相当量 1.3g	  ●大根と鶏肉の旨煮 エネルギー 83kcal、たんぱく質 5.6g、脂質 3.7g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 1.2g ●野菜のバジル炒め 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。 ●ワカメの青汁サラダ エネルギー 30kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 0.4g、炭水化物 5.6g、食塩相当量 2.2g	  ●肉野菜炒め エネルギー 107kcal、たんぱく質 5.5g、脂質 6.1g、炭水化物 9.0g、食塩相当量 1.2g ●さつま芋の甘露煮 エネルギー 154kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.2g、炭水化物 37.3g、食塩相当量 0.4g ●チンゲン菜とよしのナムル エネルギー 75kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 5.4g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.9g	  ●とんかつの玉子とじ エネルギー 165kcal、たんぱく質 8.1g、脂質 9.4g、炭水化物 11.8g、食塩相当量 1.2g ●大根と椎茸の煮物 エネルギー 45kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.2g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 1.2g ●ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 110kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 7.6g、炭水化物 9.2g、食塩相当量 0.8g	  ●海老とブロッコリーのトマトクリーム 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。 ●あさりと玉葱のんにんにく醤油 エネルギー 150kcal、たんぱく質 15.4g、脂質 5.7g、炭水化物 9.8g、食塩相当量 0.9g ●ジャガ芋のスパイス蒸し エネルギー 62kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 0.1g、炭水化物 17.6g、食塩相当量 1.0g	  ●焼肉 エネルギー 147kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 8.8g、炭水化物 11.4g、食塩相当量 1.1g ●じゃが芋と椎茸の煮物 エネルギー 68kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 0.3g、炭水化物 17.3g、食塩相当量 0.8g ●ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 60kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 4.8g、炭水化物 4.8g、食塩相当量 2.4g