

|    | 土<br>29                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 日<br>30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 月<br>1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火<br>2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 水<br>3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 木<br>4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 金<br>5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 |  <p>●あさりの中華丼の具<br/>エネルギー 89kcal、たんぱく質 7.0g、脂質 3.3g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 1.0g</p> <p>●大根と人参のそぼろ煮<br/>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</p>                                                                             |  <p>●鶏肉ときのこのレモンクリーム<br/>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</p> <p>●野菜入りトマトビーンズ<br/>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</p>                                                                            |  <p>●中華風鶏きんぴら<br/>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</p> <p>●チンゲン菜と筍の炒め物<br/>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</p>                                                                                     |  <p>●タラと野菜のクリーム風味<br/>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</p> <p>●根菜のカボチャ風味<br/>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</p>                                                                        |  <p>●チキンとポテトの味噌だれ<br/>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</p> <p>●鮭チャンプル<br/>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</p>                                                                             |  <p>●豆腐と魚のハンバーグ生野菜あん<br/>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</p> <p>●茄子とこんにゃくの煮浸し<br/>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</p>                                                                       |  <p>●スペイン風オムレツ<br/>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> <p>●あさりとキャベツのクリームシチュー<br/>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</p>                                                                                     |
| 昼食 |  <p>●豚肉と野菜のオニオン炒め<br/>エネルギー 120kcal、たんぱく質 7.7g、脂質 6.3g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 1.0g</p> <p>●マーボー春雨<br/>エネルギー 111kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 5.5g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 1.0g</p> <p>●牛蒡の胡麻和え<br/>エネルギー 127kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 6.4g、炭水化物 16.2g、食塩相当量 0.7g</p> |  <p>●真あじのしそ香き天ぷらおろしポン酢<br/>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</p> <p>●蒸し鶏と茄子の味噌和え<br/>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</p> <p>●白滝と蒲鉾の煮物<br/>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</p> |  <p>●チキンステーキ照焼ソース<br/>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</p> <p>●豚肉とこんにゃく炒め<br/>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</p> <p>●切り昆布とさつま揚げの煮もの<br/>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</p> |  <p>●ウィンナーと玉子の炒め物<br/>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</p> <p>●豆腐の和風煮<br/>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</p> <p>●小松菜の辛子和え<br/>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</p> |  <p>●厚揚げの煮物<br/>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</p> <p>●キャベツと鶏肉の華風炒め<br/>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</p> <p>●ほうれん草の磯辺和え<br/>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</p>  |  <p>●さばの塩焼き<br/>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</p> <p>●じゃが芋のそぼろあんかけ<br/>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</p> <p>●バターコーン<br/>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</p>     |  <p>●麻婆豆腐<br/>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</p> <p>●ビーフン炒め<br/>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> <p>●五目ひじき<br/>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</p>                              |
| 夕食 |  <p>●肉じゃが<br/>エネルギー 117kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 6.4g、炭水化物 12.8g、食塩相当量 1.0g</p> <p>●がんもの含め煮<br/>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</p> <p>●ほうれん草のピーナッツ和え<br/>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</p>   |  <p>●イタリアンオムレツ<br/>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</p> <p>●温野菜<br/>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</p> <p>●ベジタブルソテー<br/>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</p>           |  <p>●八宝菜<br/>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> <p>●チリ豆腐<br/>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</p> <p>●キャベツの沢庵和え<br/>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</p>                          |  <p>●大根と鶏肉の旨煮<br/>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</p> <p>●野菜のバジル炒め<br/>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> <p>●ワカメの青ジソサラダ<br/>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</p>        |  <p>●肉野菜炒め<br/>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 1.0g</p> <p>●さつま芋の甘露煮<br/>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</p> <p>●チンゲン菜とまよしのナムル<br/>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</p> |  <p>●とんかつの玉子とじ<br/>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</p> <p>●大根と椎茸の煮物<br/>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 0.9g</p> <p>●ピーマンとナスの炒め物<br/>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</p> |  <p>●海老とブロッコリーのトマトクリーム<br/>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> <p>●あさりと玉葱のにんにく醤油<br/>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</p> <p>●ジャガ芋のスパイス蒸し<br/>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</p> |