

	土 13	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19
朝食	 ●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 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。	 ●あさりの中華丼の具 エネルギー 80kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 3.0g、炭水化物 7.8g、食塩相当量 0.9g ●大根と人参のそぼろ煮 エネルギー 35kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.8g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.5g	 ●鶏肉ときのこのレモンクリーム エネルギー 100kcal、たんぱく質 6.6g、脂質 5.9g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.9g ●野菜入りトマトビーンズ エネルギー 75kcal、たんぱく質 4.4g、脂質 4.0g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.4g	 ●中華風鶏きんぴら エネルギー 132kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 7.4g、炭水化物 10.5g、食塩相当量 1.2g ●チンゲン菜と筍の炒め物 エネルギー 39kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 2.0g、炭水化物 3.7g、食塩相当量 0.6g	 ●タラと野菜のクリーム風味 エネルギー 84kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 3.0g、炭水化物 9.1g、食塩相当量 0.7g ●根菜のカポナータ風 エネルギー 47kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 1.8g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 0.5g	 ●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 ●魅ちゃんブルー エネルギー 60kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 3.5g、炭水化物 4.1g、食塩相当量 0.5g	 ●豆腐と魚のハンバーグ生菜野菜あん エネルギー 116kcal、たんぱく質 5.4g、脂質 7.0g、炭水化物 8.3g、食塩相当量 0.9g ●茄子とこんにゃくの煮浸し エネルギー 55kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 3.8g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.5g
昼食	 ●3色豆入りトマトキーマカレー エネルギー 155kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 7.2g、炭水化物 14.3g、食塩相当量 1.0g ●野菜の柚子胡椒炒め エネルギー 54kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 2.3g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.5g ●若竹煮 エネルギー 15kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.1g、炭水化物 2.9g、食塩相当量 0.7g	 ●豚肉と野菜のオイスター炒め エネルギー 132kcal、たんぱく質 8.5g、脂質 6.9g、炭水化物 10.2g、食塩相当量 1.1g ●マーボー春雨 エネルギー 56kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 2.8g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.5g ●牛蒡の胡麻和え エネルギー 64kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 3.2g、炭水化物 8.1g、食塩相当量 0.4g	 ●真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢 エネルギー 92kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 2.6g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 1.4g ●蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 82kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 6.2g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.4g ●白滝と蒲鉾の煮物	 ●チキンステーキ照焼ソース エネルギー 124kcal、たんぱく質 10.5g、脂質 6.2g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.5g ●豚肉とこんにゃく炒め エネルギー 50kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 3.2g、炭水化物 3.6g、食塩相当量 0.5g ●切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 28kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.4g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.1g	 ●ウインナーと玉子の炒め物 エネルギー 226kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 18.0g、炭水化物 10.2g、食塩相当量 1.0g ●豆腐の和風煮 エネルギー 42kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 1.3g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.4g ●小松菜の辛子和え エネルギー 32kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 0.9g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.6g	 ●厚揚げの煮物 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。 ●キャベツと鶏肉の華風炒め エネルギー 51kcal、たんぱく質 4.0g、脂質 2.6g、炭水化物 3.3g、食塩相当量 0.5g ●ほうれん草の磯辺和え エネルギー 35kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 1.6g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.6g	 ●さばの塩焼き エネルギー 221kcal、たんぱく質 11.6g、脂質 18.0g、炭水化物 0.5g、食塩相当量 0.6g ●じゃが芋のそぼろあんかけ エネルギー 44kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 1.1g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 0.5g ●バターコーン エネルギー 75kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.3g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 0.5g
夕食	 ●ハンバーグ和風のこすソース エネルギー 211kcal、たんぱく質 8.2g、脂質 8.0g、炭水化物 15.6g、食塩相当量 1.6g ●さつま芋の煮しめ エネルギー 56kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.5g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 0.5g ●オクラの梅和え エネルギー 17kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 0.1g、炭水化物 3.9g、食塩相当量 0.7g	 ●肉じゃが エネルギー 129kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 7.0g、炭水化物 14.1g、食塩相当量 1.1g ●がんもの含め煮 エネルギー 40kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 1.8g、炭水化物 4.5g、食塩相当量 0.5g ●ほうれん草のピーナツ和え エネルギー 34kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 1.1g、炭水化物 4.4g、食塩相当量 0.7g	 ●イタリアンオムレツ 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。 ●温野菜 エネルギー 24kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.1g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.2g ●ベジタブルソテー エネルギー 65kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.0g、炭水化物 8.4g、食塩相当量 0.4g	 ●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 68kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 4.1g、炭水化物 5.2g、食塩相当量 0.5g ●キャベツの沢庵和え エネルギー 21kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.4g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.7g	 ●大根と鶏肉の旨煮 エネルギー 91kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 4.1g、炭水化物 8.3g、食塩相当量 1.3g ●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。 ●ワカメの青ジソサラダ エネルギー 15kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.2g、炭水化物 2.8g、食塩相当量 1.1g	 ●肉野菜炒め エネルギー 118kcal、たんぱく質 6.1g、脂質 6.7g、炭水化物 9.9g、食塩相当量 1.2g ●さつま芋の甘露煮 エネルギー 77kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 18.7g、食塩相当量 0.2g ●チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 38kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 2.7g、炭水化物 2.9g、食塩相当量 0.5g	 ●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 23kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.5g ●ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 55kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 3.8g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.4g