

	日 30	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食							
	<p>飛龍頭のだしあんかけ 熱量 74kcal、たんぱく質 5.4g、脂質 3.1g、炭水化物6.6g、食塩相当量1.5g</p>	<p>豆腐ハンバーグおろしポン酢 エネルギー 114kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 4.5g、炭水化物 1.6g</p>	<p>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</p>	<p>鶏ごぼろ巻き照焼 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</p>	<p>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。</p>	<p>鶏肉とき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</p>	<p>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</p>
	<p>野菜のごま味噌煮 エネルギー 68kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 1.5g、炭水化物 12.6g、食塩相当量 1.3g</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>野菜入りトマトピーズ 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</p>	<p>チンゲン菜と筍の炒め物 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。</p>
昼食							
	<p>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</p>	<p>豚肉の生姜炒め エネルギー 140kcal、たんぱく質 8.8g、脂質 7.3g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 1.2g</p>	<p>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</p>	<p>3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</p>	<p>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。</p>	<p>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 1.8g</p>	<p>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</p>
	<p>大根と椎茸の煮物 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。</p>	<p>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 15.4g、食塩相当量 0.9g</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>15分調理の豚肉とじゃが芋の味噌和え 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 0.8g</p>	<p>豚肉とこんにゃく炒め エネルギー 100kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 6.2g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 1.1g</p>
おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	
夕食							写真準備中
	<p>あじフライ エネルギー 177kcal、たんぱく質 13.0g、脂質 6.5g、炭水化物 16.7g、食塩相当量 1.4g</p>	<p>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</p>	<p>牛肉と小松菜の炒め物 エネルギー 114kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 6.2g、炭水化物 10.0g、食塩相当量 1.1g</p>	<p>ハンバーグ和風きのこソース 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</p>	<p>肉じゃが エネルギー 117kcal、たんぱく質 3.9g、脂質 6.4g、炭水化物 12.8g、食塩相当量 1.0g</p>	<p>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</p>	<p>八宝菜 エネルギー 96kcal、たんぱく質 8.3g、脂質 4.6g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 1.1g</p>
	<p>ポトフ風 エネルギー 119kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 6.7g、炭水化物 9.2g、食塩相当量 0.9g</p>	<p>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</p>	<p>厚揚げの五目あんかけ エネルギー 105kcal、たんぱく質 5.2g、脂質 13.1g、炭水化物 13.1g、食塩相当量 1.1g</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>チリ豆腐 熱量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>
おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)	