

2025年04月20日～2025年04月26日の献立

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食							
	<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>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>	<p>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</p> <p>根菜のカボナータ風 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</p>	<p>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</p> <p>数チャンブルー 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>豆腐と魚のハンバーグ生姜野菜あん 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</p> <p>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</p>	<p>スペイン風オムレツ エネルギー 87kcal、たんぱく質 4.7g、脂質 3.6g、炭水化物 8.5g、食塩相当量 0.8g</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>ピビンパ丼の具 エネルギー 120kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 6.6g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 1.1g</p> <p>肉シューマイ エネルギー235kcal、タンパク質11.3g、脂質11.9g、炭水化物18.9g、食塩相当量1.3g</p>
	昼食						
<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>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> <p>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>		<p>ウイ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</p> <p>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</p> <p>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>	<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>キャベツと鶏肉の華風炒め 熱量 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>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>	<p>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</p> <p>ピーマン炒め エネルギー 132kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 7.1g、炭水化物 14.0g、食塩相当量 1.0g</p> <p>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>	<p>ハンバーグきのこデミソース エネルギー 192kcal、たんぱく質 6.9g、脂質 8.6g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 1.4g</p> <p>ソーセージのポトフ風 エネルギー 101kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 5.3g、炭水化物 13.3g、食塩相当量 1.1g</p> <p>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>
夕食							
	<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>写真準備中</p> <p>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>	<p>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</p> <p>野菜のパジル炒め エネルギー 109kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 6.6g、炭水化物 9.1g、食塩相当量 1.0g</p> <p>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>	<p>肉野菜炒め 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>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</p> <p>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>	<p>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</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>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>	<p>海老とブロッコリーのトマトクリーム エネルギー 90kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 3.9g、炭水化物 0.8g</p> <p>8. 揚げ野菜豆腐あんにくる醤油 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</p> <p>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>	<p>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</p> <p>じゃが芋と椎茸の煮物 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>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>	<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>ハムと玉葱の玉子とじ エネルギー 154kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 9.2g、炭水化物 12.9g、食塩相当量 1.1g</p> <p>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>
	<p>おまかせ小鉢【無料】(1PC110-200g)</p>						