

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食							
	<b>ピビンパの具</b> 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	<b>鶏団子のトマトクリーム煮込み</b> エネルギー 153kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 9.2g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 1.0g	<b>飛龍頭の含め煮</b> エネルギー 78kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 3.1g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 1.5g	<b>野菜のたまごせきのご醤油あんかけ</b> エネルギー 144kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 10.0g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 1.6g	<b>豆腐ハンバーグおろしポン酢</b> エネルギー 114kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 4.5g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 1.6g	<b>しんじょと野菜の旨煮</b> 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	<b>鶏ごぼう巻き照焼</b> 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
	<b>肉シューマイ</b> エネルギー235kcal、たんぱく質11.3g、脂質11.9g、炭水化物18.9g、食塩相当量1.3g	<b>野菜のごま味噌煮</b> 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	<b>糸コンと鶏肉の煮物</b> エネルギー108kcal、たんぱく質6.7g、脂質4.9g、炭水化物10.2g、食塩相当量1.1g	<b>卵と野菜のトマトソース煮</b> エネルギー 78kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.8g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.8g	<b>カレー風味ソーテー</b> 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	<b>南瓜煮</b> 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	<b>田舎煮</b> 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
昼食							
	<b>ハンバーグきのこデミソース</b> 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	<b>水餃子のカニ風あんかけ</b> エネルギー 115kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 13.6g、炭水化物 1.2g、食塩相当量 1.5g	<b>唐揚げと野菜の黒酢あん</b> エネルギー 147kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.6g、炭水化物 18.7g、食塩相当量 1.5g	<b>豚肉とテンゲン菜の豆鼓炒め</b> エネルギー 89kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 5.0g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 1.0g	<b>豚肉の生姜炒め</b> 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	<b>筑前煮</b> 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	<b>3色豆入りトマトキーマカレー</b> 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
	<b>ソーセージのポトフ風</b> 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	<b>高野豆腐のがめ煮</b> エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 2.5g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.9g	<b>洋風けんちん煮</b> 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。	<b>筍と鶏肉のクリーム煮</b> エネルギー100kcal、たんぱく質7.5g、脂質5.3g、炭水化物6.1g、食塩相当量0.9g	<b>あさりとりじゃが芋のピリ辛醤油仕立て</b> エネルギー 104kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 2.0g、炭水化物 15.9g、食塩相当量 0.8g	<b>じゃが芋のクリーム煮</b> 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	<b>野菜の柚子胡椒炒め</b> 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
<b>ほうれん草のおかか和え</b> エネルギー 43kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 0.3g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 1.4g	<b>切干大根の酢の物</b> 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。	<b>ペロロンチーノマカロニ</b> エネルギー 147kcal、たんぱく質 4.3g、脂質 7.8g、炭水化物 15.1g、食塩相当量 1.1g	<b>おんやさいサラダ</b> エネルギー 94kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 5.7g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 0.8g	<b>年中大根と人参の旨煮</b> エネルギー 76kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 3.6g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 1.2g	<b>キャベツと油揚げの煮浸し</b> エネルギー 77kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 2.6g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.8g	<b>若竹煮</b> エネルギー 29kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 0.2g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 1.3g	
夕食							
	<b>あじフライ</b> 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	<b>鶏肉の黒酢炒め</b> エネルギー 139kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 7.2g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 1.0g	<b>牛蒡と牛肉のカレークリーム</b> エネルギー 125kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 7.2g、炭水化物 9.9g、食塩相当量 0.9g	<b>アジの塩焼き</b> エネルギー 134kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 0.4g、炭水化物 23.2g、食塩相当量 1.3g	<b>チキン竜田 甘酢ソース</b> 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	<b>牛肉と小松菜の炒め物</b> エネルギー 114kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 6.2g、炭水化物 13.0g、食塩相当量 1.1g	<b>ハンバーグ和風きのこソース</b> 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
	<b>ハムと玉葱の玉子とじ</b> 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	<b>はんぺんと野菜の田舎煮</b> エネルギー 61kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 0.3g、炭水化物 12.4g、食塩相当量 1.2g	<b>豆腐のチャンプルー</b> エネルギー 136kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 8.0g、炭水化物 10.8g、食塩相当量 0.9g	<b>四色豆腐</b> エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 2.4g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.9g	<b>ナスとベーコンの塩炒め</b> 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	<b>厚揚げの五目あんかけ</b> エネルギー 105kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 5.2g、炭水化物 13.1g、食塩相当量 1.1g	<b>さつまいもの煮しめ</b> 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
<b>オクラとコーンのおろし和え</b> エネルギー 66kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 0.6g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 0.8g	<b>チンゲン菜の煮浸し</b> エネルギー 52kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 1.8g、炭水化物 6.9g、食塩相当量 0.8g	<b>ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え</b> エネルギー 85kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 5.3g、炭水化物 8.0g、食塩相当量 2.4g	<b>きんぴら蓮根</b> エネルギー 102kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 3.4g、炭水化物 17.2g、食塩相当量 0.8g	<b>枝豆とカニカマの煮物</b> エネルギー 161kcal、たんぱく質 10.2g、脂質 9.2g、炭水化物 10.0g、食塩相当量 0.8g	<b>カリカリニラネサラダ</b> 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。	<b>オクラの梅和え</b> エネルギー 33kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 0.1g、炭水化物 7.7g、食塩相当量 1.3g	