

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食							
	ピピンバ丼の具 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	鶏団子のトマトクリーム煮込み 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	飛龍頭の含め煮 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	野菜のたまごよせきのご醤油あんかけ 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	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 11.5g、食塩相当量 1.6g	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	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
	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	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	糸コンと鶏肉の煮物 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	卵と野菜のトマトソース煮 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	カレー風味ソーテー 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	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	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
昼食							
	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	水餃子のカニ風あんかけ 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	唐揚げと野菜の黒酢あん 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	豚肉とテンゲン菜の豆鼓炒め 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	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	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	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
	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	高野豆腐のがめ煮 エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 2.5g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 0.9g	洋風けんちん煮 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。	筍と鶏肉のクリーム煮 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	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 15.9g、食塩相当量 0.8g	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	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
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							
	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	鶏肉の黒酢炒め 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	牛蒡と牛肉のカレークリーム 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	アジの塩焼き 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	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	牛肉と小松菜の炒め物 エネルギー 114kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 6.2g、炭水化物 10.0g、食塩相当量 1.1g	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
	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	はんぺんと野菜の田舎煮 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	豆腐のチャンプルー 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	四色豆腐 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	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	厚揚げの五目あんかけ 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 1.0g	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
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)	