

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食							
	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。	鶏肉ときの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	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	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	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	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	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 0.8g
	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	野菜入りトマトピーンズ 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	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。	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	鉄チャンプルー 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。	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	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
昼食							
	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。	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	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	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	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	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	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
	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。	鶏もも肉と茄子の味噌和え 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	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	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	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	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	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
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 				
	肉じゃが エネルギー 117kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 6.4g、炭水化物 12.8g、食塩相当量 1.0g	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	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	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	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。	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	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
	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	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	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	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	さつまいもの甘露煮 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	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。	8. 揚げ豆腐とキャベツのあんかけ 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
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)	