

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食							
	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8.5g、食塩相当量0.8g	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
	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	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 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 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	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
昼食							
	真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢 エネルギー 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	ウィ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	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
	鶏肉と加子味噌和え エネルギー 164kcal、たんぱく質5.3g、脂質8.0g、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 エネルギー 101kcal、たんぱく質5.2g、脂質6.5g、炭水化物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	ビーフン炒め 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	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
系こんのおかか煮 エネルギー 66kcal、たんぱく質2.0g、脂質3.6g、炭水化物8.6g、食塩相当量1.0g	切り昆布とさつま揚げの煮もの 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。	小松菜の辛子和え エネルギー 64kcal、たんぱく質3.6g、脂質1.8g、炭水化物9.3g、食塩相当量1.1g	ほうれん草の磯辺和え エネルギー 69kcal、たんぱく質5.0g、脂質3.2g、炭水化物7.5g、食塩相当量1.1g	バターコーン エネルギー 150kcal、たんぱく質3.1g、脂質6.6g、炭水化物20.6g、食塩相当量1.0g	五目ひじき 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。	塩枝豆 エネルギー 155kcal、たんぱく質12.8g、脂質7.3g、炭水化物10.6g、食塩相当量0.8g	
夕食							
	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	写真準備中	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	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
	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 エネルギー 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	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. 胡さぎ豆腐あんんにんにく醤油 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	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。
ベジタブルソテー エネルギー 130kcal、たんぱく質3.2g、脂質5.9g、炭水化物16.7g、食塩相当量0.8g	キャベツの沢庵和え エネルギー 42kcal、たんぱく質2.5g、脂質0.7g、炭水化物8.0g、食塩相当量1.3g	ワカメの青ジソサラダ エネルギー 30kcal、たんぱく質2.8g、脂質0.4g、炭水化物5.6g、食塩相当量2.2g	チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 75kcal、たんぱく質2.3g、脂質5.4g、炭水化物5.8g、食塩相当量0.9g	ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 110kcal、たんぱく質1.6g、脂質7.6g、炭水化物9.2g、食塩相当量0.8g	ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 62kcal、たんぱく質1.9g、脂質0.1g、炭水化物17.6g、食塩相当量1.0g		