

| | 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 | 鉄ちゃんブル 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 |
| | 鶏肉と加子のお味噌和え 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 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 |
| 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 | | | | | |
| | 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ン 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割さつま芋と鶏肉のあんかけ 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 | 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。 |
| 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) | |