

|    | 土<br>9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 日<br>10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 月<br>11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 火<br>12                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 水<br>13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 木<br>14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 金<br>15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 |  <p>●ビビンバ丼の具<br/>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</p> <p>●肉シュマイ<br/>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</p>                                                                                            |  <p>●鶏団子のトマトクリーム煮込み<br/>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</p> <p>●野菜のごま味噌煮<br/>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</p>                                                                          |  <p>●飛龍頭の含め煮<br/>エネルギー 78kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 5.3g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 1.5g</p> <p>●糸コンと鶏肉の煮物<br/>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</p>                                                                                                 |  <p>●野菜のたまごよせきのこ醤油あんかけ<br/>エネルギー 144kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 10.0g、炭水化物 10.0g、食塩相当量 1.6g</p> <p>●茄子と鶏肉のトマトソース煮<br/>エネルギー 78kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 11.3g、炭水化物 0.8g</p>                                                                  |  <p>●豆腐ハンバーグおろしポン酢<br/>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</p> <p>●カレー風味ソーテー<br/>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</p>                                                                                   |  <p>●しんじょと野菜の旨煮<br/>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</p> <p>●南瓜煮<br/>エネルギー 95kcal、たんぱく質 0.3g、脂質 21.5g、食塩相当量 0.7g</p>                                                                                          |  <p>●鶏ごぼう巻き照焼<br/>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</p> <p>●田舎煮<br/>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</p>                                                                                  |
| 昼食 |  <p>●ハンバーグきのこデミソース<br/>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</p> <p>●ソーセージのポトフ風<br/>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</p> <p>●ほうれん草のおかか和え<br/>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</p> |  <p>●水餃子のカニ風あんかけ<br/>エネルギー 115kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 18.7g、炭水化物 1.5g、食塩相当量 1.2g</p> <p>●高野豆腐のがめ煮<br/>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</p> <p>●切干大根の酢の物<br/>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。</p>          |  <p>●唐揚げと野菜の黒酢あん<br/>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</p> <p>●洋風けんちん煮<br/>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。</p> <p>●ペペロンチーノマカロニ<br/>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</p>                 |  <p>●豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め<br/>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。</p> <p>●鶏と鶏肉のクリーム煮<br/>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</p> <p>●おんやさいサラダ<br/>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</p>  |  <p>●豚肉の生姜炒め<br/>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。</p> <p>●あさりとかぼちゃのピリ辛醤油仕立て<br/>エネルギー 104kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 2.0g、炭水化物 0.8g</p> <p>●切干大根と鶏肉の旨煮<br/>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</p>                        |  <p>●筑前煮<br/>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</p> <p>●じゃが芋のクリーム煮<br/>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</p> <p>●キャベツと油揚げの煮浸し<br/>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</p> |  <p>●3色豆入りトマトキーマカレー<br/>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</p> <p>●野菜の柚子胡椒炒め<br/>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</p> <p>●若竹煮<br/>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</p> |
| 夕食 |  <p>●あじフライ<br/>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</p> <p>●ハムと玉葱の玉子とじ<br/>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</p> <p>●オクラとコーンのおろし和え<br/>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</p>   |  <p>●鶏肉の黒酢炒め<br/>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</p> <p>●はんぺんと野菜の田舎煮<br/>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</p> <p>●チンゲン菜の煮浸し<br/>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</p> |  <p>●牛蒡と牛肉のカレークリーム<br/>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</p> <p>●豆腐のチャンプルー<br/>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</p> <p>●ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え<br/>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</p> |  <p>●アジの塩焼き<br/>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</p> <p>●四色豆腐<br/>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</p> <p>●きんぴら蓮根<br/>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</p> |  <p>●チキン竜田 甘酢ソース<br/>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</p> <p>●ナスとベーコンの塩炒め<br/>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</p> <p>●枝豆とカニカマの煮物<br/>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</p> |  <p>●牛肉と小松菜の炒め物<br/>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。</p> <p>●厚揚げの五目あんかけ<br/>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</p> <p>●オクラの梅和え<br/>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</p>     |  <p>●ハンバーグ和風きのこソース<br/>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</p> <p>●さつま芋の煮しめ<br/>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</p>                                                                      |