

|    | 土<br>10                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 日<br>11                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 月<br>12                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 火<br>13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 水<br>14                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 木<br>15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 金<br>16                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 |  <p>●鶏肉ときのこのレモンクリーム<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>●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>                                                                                 |  <p>●中華風鶏きんぴら<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>●切干大根の炒り煮<br/>エネルギー 195kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 6.2g、炭水化物 30.9g、食塩相当量 1.5g</p>                                                                                    |  <p>●タラと野菜のクリーム風味<br/>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</p> <p>●根菜のカボチャ風味<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>●チキンとポテトの味噌だれ<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>●野菜の玉子とじ<br/>エネルギー 97kcal、たんぱく質 5.6g、脂質 2.8g、炭水化物 12.8g、食塩相当量 1.3g</p>                                                                                   |  <p>●豆腐と魚のハンバーグ 生姜野菜あん<br/>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</p> <p>●茄子とこんにゃくの煮浸し<br/>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</p>                                                            |  <p>●スペイン風オムレツ<br/>エネルギー 93kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 3.9g、炭水化物 9.1g、食塩相当量 0.8g</p> <p>●野菜入りトマトビーンズ<br/>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</p>                                                                                 |  <p>●真鯛入りつみれの胡麻柚子あん<br/>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</p> <p>●南瓜のほっこり煮<br/>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</p>                                                                 |
| 昼食 |  <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>●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>●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>     |  <p>●八宝菜<br/>エネルギー 92kcal、たんぱく質 7.7g、脂質 4.7g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 1.3g</p> <p>●チリ豆腐<br/>エネルギー 112kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 5.1g、炭水化物 10.7g、食塩相当量 1.0g</p> <p>●五目ひじき<br/>エネルギー 87kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 4.9g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 1.1g</p>               |  <p>●ウインナーと玉子の炒め物<br/>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</p> <p>●野菜のバジル炒め<br/>エネルギー 106kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 6.6g、炭水化物 9.0g、食塩相当量 0.9g</p> <p>●三杯酢和え<br/>エネルギー 60kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 1.7g、炭水化物 10.5g、食塩相当量 0.8g</p> |  <p>●厚揚げの煮物<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>●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>●白滝と蒲鉾の煮物<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>●アジの塩焼き*<br/>エネルギー 134kcal、たんぱく質 23.2g、脂質 5.3g、炭水化物 0.4g、食塩相当量 1.3g</p> <p>●じゃが芋のそぼろあんかけ<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>●ワカメのゴマ風味炒め<br/>エネルギー 60kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 4.8g、炭水化物 4.8g、食塩相当量 2.4g</p> |  <p>●肉じゃが*<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 106kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 5.2g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 1.2g</p> <p>●ほうれん草のピーナツ和え<br/>エネルギー 67kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 2.1g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 1.3g</p>              |  <p>●親子煮<br/>エネルギー 110kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 4.4g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.9g</p> <p>●味噌田楽<br/>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</p> <p>●キャベツの沢庵和え<br/>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</p>       |
| 夕食 |  <p>●イタリアンオムレツ<br/>エネルギー 191kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 15.6g、炭水化物 9.5g、食塩相当量 1.7g</p> <p>●温野菜<br/>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</p> <p>●ベジタブルソテー<br/>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</p> |  <p>●チキンステーキ照焼ソース<br/>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</p> <p>●いんげん甘辛煮<br/>エネルギー 60kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 1.9g、炭水化物 8.4g、食塩相当量 0.6g</p> <p>●茄子的炒め煮<br/>エネルギー 65kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 3.5g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 0.5g</p> |  <p>●大根と鶏肉の旨煮*<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>●豆腐の和風煮<br/>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</p> <p>●ワカメの青ジソサラダ<br/>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</p>        |  <p>●肉野菜炒め<br/>エネルギー 107kcal、たんぱく質 5.5g、脂質 6.1g、炭水化物 9.0g、食塩相当量 1.0g</p> <p>●さつま芋の甘露煮<br/>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</p> <p>●ピーマンとナスの炒め物<br/>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</p> |  <p>●とんかつの玉子とじ<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>●大根のうま煮<br/>エネルギー 42kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 0.2g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.8g</p> <p>●バターコーン<br/>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</p>       |  <p>●海老とブロッコリーのトマトクリーム<br/>エネルギー 90kcal、たんぱく質 6.1g、脂質 4.0g、炭水化物 9.2g、食塩相当量 0.9g</p> <p>●じゃが芋のコンソメ煮<br/>エネルギー 73kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 2.0g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 0.8g</p> <p>●塩枝豆<br/>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</p> |  <p>●焼肉<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>●あさりとりじゃが芋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 15.9g、食塩相当量 0.8g</p> <p>●チンゲン菜ともやしのナムル<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> |