

	土 24	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
朝食	 ●あさりの中華丼の具 エネルギー 80kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 3.0g、炭水化物 7.8g、食塩相当量 0.9g ●大根と人参のそぼろ煮 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 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。 ●田舎煮 エネルギー 60kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 0.7g、炭水化物 11.7g、食塩相当量 0.5g	 ●中華風鶏きんぴら 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。 ●切干大根の炒り煮 エネルギー 98kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 3.1g、炭水化物 15.4g、食塩相当量 0.8g	 ●タラと野菜のクリーム風味 エネルギー 84kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 3.0g、炭水化物 9.1g、食塩相当量 0.7g ●根菜のカポナータ風 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。	 ●チキンとポテトの味噌だれ 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。 ●野菜の玉子とじ エネルギー 49kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 1.4g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.7g	 ●豆腐と魚のハンバーグ生野菜あん エネルギー 116kcal、たんぱく質 5.4g、脂質 7.0g、炭水化物 8.3g、食塩相当量 0.9g ●茄子とこんにゃくの煮浸し エネルギー 55kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 3.8g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.5g	 ●スペイン風オムレツ エネルギー 60kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 2.5g、炭水化物 5.9g、食塩相当量 0.5g ●野菜入りトマトビーンズ エネルギー 75kcal、たんぱく質 4.4g、脂質 4.0g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.4g
昼食	 ●真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢 エネルギー 93kcal、たんぱく質 4.7g、脂質 2.6g、炭水化物 12.4g、食塩相当量 1.5g ●蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 82kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 6.2g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.4g ●キャベツの甘酢和え エネルギー 23kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.3g	 ●3色豆入りトマトキーマカレー エネルギー 155kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 7.2g、炭水化物 14.3g、食塩相当量 1.0g ●四色豆腐 エネルギー 38kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 1.2g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.5g ●若竹煮 エネルギー 15kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.1g、炭水化物 2.9g、食塩相当量 0.7g	 ●八宝菜 エネルギー 120kcal、たんぱく質 10.0g、脂質 6.1g、炭水化物 8.2g、食塩相当量 1.7g ●チリ豆腐 エネルギー 56kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 2.6g、炭水化物 5.4g、食塩相当量 0.5g ●五目ひじき エネルギー 44kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 2.5g、炭水化物 5.2g、食塩相当量 0.6g	 ●ウィンナーと玉子の炒め物 エネルギー 226kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 18.0g、炭水化物 10.2g、食塩相当量 1.0g ●野菜のバジル炒め エネルギー 53kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 3.3g、炭水化物 4.5g、食塩相当量 0.5g ●三杯酢和え エネルギー 30kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 0.8g、炭水化物 5.2g、食塩相当量 0.4g	 ●厚揚げの煮物 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。 ●野菜の柚子胡椒炒め エネルギー 54kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 2.3g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.5g ●白滝と蒲鉾の煮物 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。	 ●筑前煮 エネルギー 128kcal、たんぱく質 9.1g、脂質 5.2g、炭水化物 12.8g、食塩相当量 1.1g ●じゃが芋のそぼろあんかけ 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。 ●ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 30kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 2.4g、炭水化物 2.4g、食塩相当量 1.2g	 ●肉じゃが* 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。 ●厚揚げの五目あんかけ エネルギー 53kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 2.6g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.6g ●ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 34kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 1.1g、炭水化物 4.4g、食塩相当量 0.7g
夕食	 ●麻婆豆腐 エネルギー 113kcal、たんぱく質 8.9g、脂質 7.8g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.0g ●ビーフン炒め エネルギー 55kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 2.3g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 0.4g ●ほうれん草の磯辺和え エネルギー 35kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 1.6g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.6g	 ●イタリアンオムレツ エネルギー 143kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 11.7g、炭水化物 7.1g、食塩相当量 1.3g ●温野菜 エネルギー 24kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.1g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.2g ●ベジタブルステーキ エネルギー 65kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.0g、炭水化物 8.4g、食塩相当量 0.4g	 ●チキンステーキ照焼ソース エネルギー 124kcal、たんぱく質 10.5g、脂質 6.2g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.5g ●いんげん甘辛煮 エネルギー 30kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 1.0g、炭水化物 4.2g、食塩相当量 0.3g ●茄子の炒め煮 エネルギー 32kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 1.7g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.3g	 ●大根と鶏肉の旨煮* 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。 ●豆腐の和風煮 エネルギー 42kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 1.3g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.4g ●ワカメの青ジソサラダ エネルギー 15kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.2g、炭水化物 2.8g、食塩相当量 1.1g	 ●肉野菜炒め エネルギー 118kcal、たんぱく質 6.1g、脂質 6.7g、炭水化物 9.9g、食塩相当量 1.1g ●さつまいの甘露煮 エネルギー 77kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 18.7g、食塩相当量 0.2g ●ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 55kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 3.8g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.4g	 ●とんかつの玉子とじ 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。 ●大根のうま煮 エネルギー 21kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 0.1g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.4g ●バターコーン エネルギー 75kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.3g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 0.5g	 ●海老とブロッコリーのトマトクリーム エネルギー 99kcal、たんぱく質 6.7g、脂質 4.4g、炭水化物 10.1g、食塩相当量 1.0g ●じゃが芋のコンソメ煮 エネルギー 37kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 1.0g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.4g ●塩枝豆 エネルギー 78kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 3.7g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.4g