

	土 3	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
朝食	 ●飛龍頭のかめ煮 エネルギー 78kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 3.1g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 1.5g ●糸コンと鶏肉の煮物 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。	 ●鶏団子のトマトクリーム煮込み 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 ●里芋のごま味噌煮 エネルギー 83kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 0.9g、炭水化物 17.3g、食塩相当量 0.6g	 ●野菜のたまごせきのご醤油あんかけ エネルギー 141kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 10.3g、炭水化物 9.8g、食塩相当量 1.5g ●茄子とオクラのトマトソース煮 エネルギー 78kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.8g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.8g	 ●豆腐ハンバーグおろしポン酢 エネルギー 114kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 4.5g、炭水化物 11.6g、食塩相当量 1.6g ●カレー風味ソーテー 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	 ●しんじょと野菜の旨煮 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 ●南瓜煮 エネルギー 95kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 0.3g、炭水化物 21.5g、食塩相当量 0.7g	 ●鶏ごぼう巻き照焼 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 ●キャベツのめた エネルギー 95kcal、たんぱく質 4.0g、脂質 2.6g、炭水化物 15.6g、食塩相当量 0.9g	 ●あさりの中華丼の具 エネルギー 89kcal、たんぱく質 7.0g、脂質 3.3g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 1.0g ●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。
昼食	 ●水餃子のカニ風あんかけ エネルギー 115kcal、たんぱく質 5.2g、脂質 4.6g、炭水化物 13.6g、食塩相当量 1.2g ●高野豆腐のめ煮 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。 ●切干大根の酢の物 エネルギー 78kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 2.0g、炭水化物 13.5g、食塩相当量 1.1g	 ●唐揚げと野菜の黒酢あん 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 ●洋風けちん煮 エネルギー 84kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 3.6g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 0.9g ●ペペロンチーノマカロニ 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	 ●豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め エネルギー 89kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 5.2g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 1.0g ●ジャーマンポテト エネルギー 103kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 5.1g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 0.8g ●おんやさいサラダ 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。	 ●豚肉の生姜炒め エネルギー 136kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 7.3g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 1.0g ●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。 ●枝豆とカニカマの煮物 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。	 ●牛肉と小松菜の炒め物 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。 ●さつま芋の煮しめ 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 ●マカロニマリネサラダ エネルギー 184kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 12.0g、炭水化物 14.7g、食塩相当量 1.1g	 ●豚肉と野菜のオイスター炒め エネルギー 126kcal、たんぱく質 8.1g、脂質 6.7g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 1.0g ●マーボー春雨 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。 ●ひじきとごぼうのきんぴら エネルギー 75kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 1.7g、炭水化物 16.4g、食塩相当量 1.0g	 ●真あじのしそ巻天ぷらおろしポン酢 エネルギー 117kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 3.3g、炭水化物 15.5g、食塩相当量 1.8g ●蒸し鶏と茄子の味噌和え 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 ●キャベツの甘酢和え エネルギー 46kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.1g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 0.6g
夕食	 ●鶏肉の黒酢炒め 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。 ●はんぺんと野菜の田舎煮 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 ●牛蒡の胡麻和え エネルギー 127kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 6.4g、炭水化物 16.2g、食塩相当量 0.7g	 ●牛蒡と牛肉のカレークリーム 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。 ●豆腐のチャンプルー 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 ●ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え 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	 ●アジの塩焼き* 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 ●茄子のそぼろ煮 エネルギー 86kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 5.0g、炭水化物 7.6g、食塩相当量 0.6g ●きんぴら蓮根 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	 ●チキン竜田 甘酢ソース 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 ●がんものめ煮 エネルギー 118kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 7.4g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 1.1g ●キャベツと油揚げの煮浸し 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	 ●筑前煮 エネルギー 116kcal、たんぱく質 8.3g、脂質 4.7g、炭水化物 11.6g、食塩相当量 1.0g ●じゃが芋のクリーム煮 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 ●切干大根とひじきの旨煮 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	 ●ハンバーグ和風きのこソース 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 ●ナスとベーコンの塩炒め 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 ●オクラの梅和え 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	 ●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 ●ビーフン炒め エネルギー 110kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 4.6g、炭水化物 14.4g、食塩相当量 0.8g ●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