

| | 土 10 | 日 11 | 月 12 | 火 13 | 水 14 | 木 15 | 金 16 |
|----|--|---|--|--|---|---|---|
| 朝食 |  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 11.5g、食塩相 当量 1.6g |  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 |  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 |  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 |  鶏肉ときこのれモンクリーム 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 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。 |  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 |
| |  カレー風味ソーテ 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 |  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 |  田舎煮 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。 |  大根と人参のそぼろ煮 エネルギー 69kcal、たんぱく質 2.6g、 脂質 1.6g、炭水化物 11.4g、食塩相 当量 1.0g |  野菜入りトマトビーンズ 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 エネルギー 78kcal、たんぱく質 4.4g、 脂質 3.9g、炭水化物 7.4g、食塩相当 量 1.1g |  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 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 昼食 |  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 |  筑前煮 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 |  3色豆入りトマトキーマカレー 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 |  豚肉と野菜のオイスター炒め エネルギー 120kcal、たんぱく質 7.7g、 脂質 6.3g、炭水化物 9.3g、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 115kcal、たんぱく質 5.8g、 脂質 3.3g、炭水化物 15.2g、食塩相当 量 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 11.0 g、脂質 6.5g、炭水化物 6.8g、食塩相 当量 1.6g |  ウイ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 |
| |  あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 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 |  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 |  野菜の柚子胡椒炒め 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 |  マーボー春雨 エネルギー 111kcal、たんぱく質 3.2g、 脂質 5.5g、炭水化物 12.7g、食塩相 当量 1.0g |  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 |  豚肉とこんにゃく炒め エネルギー 99kcal、たんぱく質 5.2g、 脂質 6.3g、炭水化物 7.2g、食塩相当 量 1.0g |  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 |
| |  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 |  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 |  若竹煮 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 |  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 |  白滝と蒲鉾の煮物 熱量 64kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.5 g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 1.0g |  切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 55kcal、たんぱく質 2.3g、 脂質 0.7g、炭水化物 12.9g、食塩相 当量 2.2g |  小松菜の辛子和え エネルギー 64kcal、たんぱく質 3.6g、 脂質 1.8g、炭水化物 9.3g、食塩相当 量 1.1g |
| | | | | | | | |
| 夕食 |  チキン竜田 甘酢ソース エネルギー 151kcal、たんぱく質 11.4 g、脂質 5.1g、炭水化物 15.2g、食塩 相当量 1.5g |  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。 |  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 |  肉じゃが エネルギー 117kcal、たんぱく質 3.3g、 脂質 6.4g、炭水化物 12.8g、食塩相 当量 1.0g |  イタリアンオムレツ 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。 |  八宝菜 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。 |
| |  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 |  厚揚げの五目あんかけ 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。 |  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 |  がんもの含め煮 エネルギー 80kcal、たんぱく質 3.6g、 脂質 3.5g、炭水化物 8.9g、食塩相当 量 1.0g |  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 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。 |  野菜のバジル炒め 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。 |
| |  枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 161kcal、たんぱく質 10.2 g、脂質 9.2g、炭水化物 10.0g、食塩 相当量 0.8g |  マカロニミックスサラダ 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 |  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 |  ほうれん草のピーナッツ和え 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 |  ベジタブルソテー 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 |  キャベツの沢庵和え 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 |  ワカメの青じソサラダ 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 |
| | | | | | | | |