

	土 31	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
朝食	 ●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 ●根菜のカポナータ風 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	 ●チキンとポテトの味噌だれ エネルギー 111kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 3.4g、炭水化物 15.6g、食塩相当量 1.2g ●鮭チャンプルー エネルギー 120kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 6.8g、炭水化物 8.8g、食塩相当量 1.0g	 ●豆腐と魚のハンバーグ生野菜あん 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 ●茄子とこんにゃくの煮浸し 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	 ●スペイン風オムレツ 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。 ●あさりときゃべツのクリームシチュー風 エネルギー 133kcal、たんぱく質 12.7g、脂質 5.1g、炭水化物 9.7g、食塩相当量 0.8g	 ●真鯛入りつみれの胡麻柚子あん 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 ●南瓜のほっこり煮 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	 ●ビビンバ丼の具 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 ●肉シューマイ 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	 ●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 ●野菜のごま味噌煮 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
昼食	 ●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 ●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 ●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	 ●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。 ●キャベツと鶏肉の華風炒め エネルギー 101kcal、たんぱく質 8.0g、脂質 5.2g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.0g ●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	 ●さばの塩焼き エネルギー 387kcal、たんぱく質 20.3g、脂質 31.6g、炭水化物 0.8g、食塩相当量 1.0g ●じゃが芋のそぼろあんかけ エネルギー 88kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 2.1g、炭水化物 17.3g、食塩相当量 0.9g ●バターコーン 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	 ●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 ●ピーマン炒め 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。 ●五目ひじき 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	 ●親子煮 エネルギー 121kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 6.8g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 0.9g ●味噌田楽 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 ●塩枝豆 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	 ●ハンバーグきのこデミソース 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 ●ソーセージのポトフ風 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 ●ほうれん草のおかか和え 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	 ●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 ●高野豆腐のがめ煮 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 ●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
夕食	 ●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。 ●野菜のパジル炒め 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。 ●ワカメの青ジソサラダ 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	 ●肉野菜炒め 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 ●さつま芋の甘露煮 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 ●チンゲン菜とやしのナムル 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。	 ●とんかつの玉子とじ エネルギー 165kcal、たんぱく質 8.1g、脂質 9.4g、炭水化物 11.8g、食塩相当量 1.2g ●大根と椎茸の煮物 エネルギー 45kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.2g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.9g ●ピーマンとナスの炒め物 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	 ●海老とブロッコリーのトマトクリーム 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。 ●あさりと玉葱のんにく醤油 エネルギー 150kcal、たんぱく質 15.4g、脂質 5.7g、炭水化物 9.8g、食塩相当量 0.9g ●ジャガ芋のスライス蒸し エネルギー 62kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 0.1g、炭水化物 17.6g、食塩相当量 1.0g	 ●焼肉 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。 ●じゃが芋と椎茸の煮物 エネルギー 68kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 0.3g、炭水化物 17.3g、食塩相当量 0.8g ●ワカメのゴマ風味炒め 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	 ●白身魚のたれカツ エネルギー 292kcal、たんぱく質 8.0g、脂質 14.1g、炭水化物 32.9g、食塩相当量 1.5g ●ハムと玉葱の玉子とじ 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 ●オクラとコーンのおろし和え 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	 ●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 ●チンゲン菜の煮浸し 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