

	土 31	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
朝食	 <p>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</p>  <p>根菜のカボナータ風 エネルギー 47kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 1.8g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 0.5g</p>	 <p>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</p>  <p>数ちゃんブル エネルギー 60kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 3.5g、炭水化物 4.1g、食塩相当量 0.5g</p>	 <p>豆腐と魚のハンバーグ 生姜野菜あん 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</p>  <p>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</p>	 <p>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。</p>  <p>あさりとキャベツのクリームシチュー エネルギー 67kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 2.6g、炭水化物 4.9g、食塩相当量 0.4g</p>	 <p>真鯛入りつみれの胡麻柚子あん エネルギー 122kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 7.1g、炭水化物 8.4g、食塩相当量 1.2g</p>  <p>南瓜のほっこり煮 エネルギー 55kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 1.3g、炭水化物 9.7g、食塩相当量 0.5g</p>	 <p>ビビンバ丼の具 エネルギー 108kcal、たんぱく質 5.2g、脂質 5.9g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 1.0g</p>  <p>肉シューマイ エネルギー 141kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 7.1g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.8g</p>	 <p>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</p>  <p>野菜のごま味噌煮 エネルギー 34kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.8g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 0.7g</p>
昼食	 <p>ウイ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</p>  <p>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</p>  <p>小松菜の辛子和え エネルギー 32kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 0.9g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.6g</p>	 <p>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。</p>  <p>キャベツと鶏肉の華風炒め エネルギー 51kcal、たんぱく質 4.0g、脂質 2.6g、炭水化物 3.3g、食塩相当量 0.5g</p>  <p>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</p>	 <p>さばの塩焼き エネルギー 221kcal、たんぱく質 11.6g、脂質 18.0g、炭水化物 0.5g、食塩相当量 0.6g</p>  <p>じゃが芋のそぼろあんかけ エネルギー 44kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 1.1g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 0.5g</p>  <p>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</p>	 <p>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</p>  <p>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。</p>  <p>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</p>	 <p>親子煮 エネルギー 133kcal、たんぱく質 9.5g、脂質 7.5g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 1.0g</p>  <p>味噌田楽 エネルギー 34kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 0.1g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 0.9g</p>  <p>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</p>	 <p>ハンバーグきのこデミソース エネルギー 230kcal、たんぱく質 8.3g、脂質 10.3g、炭水化物 14.6g、食塩相当量 1.7g</p>  <p>ソーセージのボツ風 エネルギー 51kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 2.7g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.6g</p>  <p>ほうれん草のおかか和え エネルギー 22kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 0.2g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.7g</p>	 <p>水餃子のカニ風あんかけ エネルギー 104kcal、たんぱく質 4.7g、脂質 4.1g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 1.1g</p>  <p>高野豆腐のがめ煮 エネルギー 38kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 1.3g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.5g</p>  <p>切干大根の酢の物 エネルギー 39kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 1.0g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 0.6g</p>
夕食	 <p>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。</p>  <p>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。</p>  <p>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</p>	 <p>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</p>  <p>さつま芋の甘露煮 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</p>  <p>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。</p>	 <p>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</p>  <p>大根と椎茸の煮物 エネルギー 23kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.5g</p>  <p>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</p>	 <p>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。</p>  <p>あさりと玉葱のんにんにく醤油 エネルギー 75kcal、たんぱく質 7.7g、脂質 2.9g、炭水化物 4.9g、食塩相当量 0.5g</p>  <p>ジャガ芋のスライス蒸し エネルギー 31kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 0.1g、炭水化物 8.8g、食塩相当量 0.5g</p>	 <p>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。</p>  <p>じゃが芋と椎茸の煮物 エネルギー 34kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.2g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 0.4g</p>  <p>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</p>	 <p>白身魚のたれカツ エネルギー 175kcal、たんぱく質 4.8g、脂質 8.5g、炭水化物 19.7g、食塩相当量 0.9g</p>  <p>ハムと玉葱の玉子とじ エネルギー 77kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 4.6g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 0.6g</p>  <p>オクラとコーンのおろし和え エネルギー 33kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.3g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.4g</p>	 <p>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。</p>  <p>はんぺんと野菜の田舎煮 エネルギー 31kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.2g、炭水化物 6.2g、食塩相当量 0.6g</p>  <p>チンゲン菜の煮浸し エネルギー 26kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.9g、炭水化物 3.5g、食塩相当量 0.4g</p>