

	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 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	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	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	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。	真鰯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	ピビンパ丼の具 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	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
	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	鶏チャンブルー 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	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	あさりとキャベツのクリムシチュー風 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	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	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	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
昼食	 	 	 	 	 	 	 
	ワ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	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。	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	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	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 1.7g	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 1.1g	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
	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	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	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	ビーフン炒め 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。	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	ソーセージのボト風 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	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
夕食	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	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	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	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	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	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	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
	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。	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	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	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。	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。	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	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。
	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。	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 0.5g	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	あさりと玉葱のにんにく醤油 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	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	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	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
	ワカメの青ソジサラダ 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	チンゲン菜ともやしのナムル 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。	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	ジャガ芋のスパイス蒸し 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	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	オクラとコーンのあさり和え 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	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