

	土 28	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
朝食							
	鶏肉ときのこのレモンクリーム エネルギー 100kcal、たんぱく質 6.6g、脂質 5.9g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.9g	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 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 生美野菜あん 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
	野菜入りトマトピーンズ エネルギー 75kcal、たんぱく質 4.4g、脂質 4.0g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.4g	チンゲン菜と荀の炒め物 エネルギー 39kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 2.0g、炭水化物 3.7g、食塩相当量 0.6g	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ームシチュー風 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
昼食							
	真じのしそ巻き天ぶらあろしポン酢 エネルギー 92kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 2.6g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 1.4g	チキンステーキ照焼ソース エネルギー 124kcal、たんぱく質 10.5g、脂質 6.2g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.5g	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	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 1.0g
	蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 82kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 6.2g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.4g	豚肉とこんにゃく炒め エネルギー 50kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 3.2g、炭水化物 3.6g、食塩相当量 0.5g	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 0.4g	ピーフン炒め 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
夕食							
	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。	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。
	温野菜 エネルギー 24kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.1g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.2g	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。	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	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 0.4g	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
夕食							
	ベジタブルソテー エネルギー 65kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.0g、炭水化物 8.4g、食塩相当量 0.4g	キャベツの沢庵和え エネルギー 21kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.4g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.7g	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	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