

|    | 土<br>28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 日<br>29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 月<br>30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 火<br>31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 水<br>1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 木<br>2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 金<br>3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 |  <p>●鶏ごぼう巻き照焼<br/>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</p> <p>●田舎煮<br/>エネルギー 119kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 1.4g、炭水化物 23.4g、食塩相当量 1.0g</p>                                                                                      |  <p>●あさりの中華丼の具<br/>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</p> <p>●大根と人参のそぼろ煮<br/>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</p>                                                                              |  <p>●鶏肉とこのレモンクリーム<br/>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</p> <p>●野菜入りトマトビーンズ<br/>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</p>                                                                              |  <p>●中華風鶏きんぴら<br/>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>●チンゲン菜と筍の炒め物<br/>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</p>                                                                                             |  <p>●タラと野菜のクリーム風味<br/>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</p> <p>●根菜のカポナータ風<br/>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</p>                                                                        |  <p>●チキンとポテトの味噌だれ<br/>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>●魅ちゃんブルー<br/>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</p>                                                                           |  <p>●豆腐と魚のハンバーグ生野菜あん<br/>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</p> <p>●茄子とこんにゃくの煮浸し<br/>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</p>                                                                       |
| 昼食 |  <p>●3色豆入りトマトキーマカレー<br/>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</p> <p>●野菜の柚子胡椒炒め<br/>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</p> <p>●若竹煮<br/>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</p>     |  <p>●豚肉と野菜のオイスター炒め<br/>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</p> <p>●マーボー春雨<br/>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</p> <p>●牛蒡の胡麻和え<br/>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</p> |  <p>●真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢<br/>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</p> <p>●蒸し鶏と茄子の味噌和え<br/>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</p> <p>●白滝と蒲鉾の煮物<br/>熱量 64kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.5g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 1.0g</p> |  <p>●チキンステーキ照焼ソース<br/>エネルギー 130kcal、たんぱく質 11.0g、脂質 6.5g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 1.6g</p> <p>●豚肉とこんにゃく炒め<br/>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</p> <p>●切り昆布とさつま揚げの煮もの<br/>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</p> |  <p>●ウインナーと玉子の炒め物<br/>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</p> <p>●豆腐の和風煮<br/>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 2.8g</p> <p>●小松菜の辛子和え<br/>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</p> |  <p>●厚揚げの煮物<br/>エネルギー 147kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 9.0g、炭水化物 9.1g、食塩相当量 0.8g</p> <p>●キャベツと鶏肉の華風炒め<br/>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 0.9g</p> <p>●ほうれん草の磯辺和え<br/>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</p> |  <p>●さばの塩焼き<br/>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</p> <p>●じゃが芋のそぼろあんかけ<br/>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</p> <p>●バターコーン<br/>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</p>     |
| 夕食 |  <p>●ハンバーグ和風のこすソース<br/>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</p> <p>●さつま芋の煮しめ<br/>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</p> <p>●オクラの梅和え<br/>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</p> |  <p>●肉じゃが<br/>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</p> <p>●がんもの含め煮<br/>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</p> <p>●ほうれん草のピーナツ和え<br/>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</p>     |  <p>●イタリアンオムレツ<br/>エネルギー 191kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 15.6g、炭水化物 9.5g、食塩相当量 1.7g</p> <p>●温野菜<br/>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</p> <p>●ベジタブルソテー<br/>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</p>           |  <p>●八宝菜<br/>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>●チリ豆腐<br/>エネルギー 136kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 8.1g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 1.0g</p> <p>●キャベツの沢庵和え<br/>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</p>                          |  <p>●大根と鶏肉の旨煮<br/>エネルギー 88kcal、たんぱく質 5.6g、脂質 3.7g、炭水化物 8.5g、食塩相当量 1.4g</p> <p>●野菜のパジル炒め<br/>エネルギー 106kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 6.6g、炭水化物 9.0g、食塩相当量 0.9g</p> <p>●ワカメの青汁サラダ<br/>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</p>  |  <p>●肉野菜炒め<br/>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</p> <p>●さつま芋の甘露煮<br/>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</p> <p>●チンゲン菜ともやしのナムル<br/>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<br/>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<br/>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</p> <p>●ピーマンとナスの炒め物<br/>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</p> |