

	土 4	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
朝食	 ●スペイン風オムレツ エネルギー60kcal、たんぱく質3.3g、脂質2.5g、炭水化物5.9g、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	 ●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 ●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	 ●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 ●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	 ●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	 ●飛龍頭のかめ煮 エネルギー78kcal、たんぱく質5.3g、脂質3.1g、炭水化物7.2g、食塩相当量1.5g ●糸コンと鶏肉の煮物 エネルギー54kcal、たんぱく質3.4g、脂質2.5g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.6g	 ●野菜のたまごよせきのご醤油あんかけ エネルギー127kcal、たんぱく質3.7g、脂質9.3g、炭水化物8.8g、食塩相当量1.4g ●茄子とオクラのトマトソース煮 エネルギー39kcal、たんぱく質0.8g、脂質1.9g、炭水化物5.7g、食塩相当量0.4g	 ●豆腐ハンバーグおろしポン酢 エネルギー108kcal、たんぱく質6.2g、脂質4.3g、炭水化物11.0g、食塩相当量1.5g ●カレー風味ソーテ エネルギー68kcal、たんぱく質1.5g、脂質4.7g、炭水化物5.7g、食塩相当量0.5g
昼食	 ●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 ●ビーフン炒め エネルギー61kcal、たんぱく質1.7g、脂質3.6g、炭水化物6.1g、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	 ●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 ●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 ●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	 ●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 ●ソーセージのポトフ風 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 ●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	 ●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 ●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 ●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	 ●唐揚げと野菜の黒酢あん エネルギー162kcal、たんぱく質6.8g、脂質6.2g、炭水化物20.6g、食塩相当量1.7g ●洋風けんちん煮 エネルギー42kcal、たんぱく質1.3g、脂質1.8g、炭水化物5.8g、食塩相当量0.5g ●ペペロンチーノマカロニ エネルギー74kcal、たんぱく質2.2g、脂質3.9g、炭水化物7.6g、食塩相当量0.6g	 ●豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め 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。 ●筍と鶏肉のクリーム煮 エネルギー50kcal、たんぱく質3.8g、脂質2.7g、炭水化物3.1g、食塩相当量0.5g ●おんやさいサラダ エネルギー47kcal、たんぱく質1.7g、脂質2.9g、炭水化物4.4g、食塩相当量0.4g	 ●豚肉の生姜炒め エネルギー150kcal、たんぱく質8.6g、脂質8.0g、炭水化物11.7g、食塩相当量1.1g ●あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て エネルギー52kcal、たんぱく質3.9g、脂質1.0g、炭水化物8.0g、食塩相当量0.4g ●切干大根とひじきの旨煮 エネルギー38kcal、たんぱく質0.7g、脂質1.8g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.6g
夕食	 ●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んに醤油 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 ●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	 ●焼肉 エネルギー176kcal、たんぱく質9.1g、脂質10.0g、炭水化物13.5g、食塩相当量1.2g ●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 ●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	 ●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 ●はんぺんと玉葱の玉子とじ 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 ●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	 ●鶏肉の黒酢炒め エネルギー127kcal、たんぱく質7.8g、脂質6.5g、炭水化物9.7g、食塩相当量1.0g ●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 ●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	 ●牛蒡と牛肉のカレークリーム エネルギー151kcal、たんぱく質8.7g、脂質8.4g、炭水化物11.7g、食塩相当量1.1g ●豆腐のチャンプルー エネルギー68kcal、たんぱく質3.0g、脂質4.0g、炭水化物5.4g、食塩相当量0.5g ●ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー43kcal、たんぱく質1.5g、脂質2.7g、炭水化物4.0g、食塩相当量1.2g	 ●アジの塩焼き エネルギー80kcal、たんぱく質13.9g、脂質3.2g、炭水化物0.2g、食塩相当量0.8g ●四色豆腐 エネルギー38kcal、たんぱく質2.9g、脂質1.2g、炭水化物4.7g、食塩相当量0.5g ●きんぴら蓮根 エネルギー51kcal、たんぱく質0.8g、脂質1.7g、炭水化物8.6g、食塩相当量0.4g	 ●チキン竜田 甘酢ソース エネルギー143kcal、たんぱく質10.8g、脂質4.8g、炭水化物14.4g、食塩相当量1.4g ●ナスとベーコンの塩炒め エネルギー68kcal、たんぱく質1.6g、脂質5.5g、炭水化物3.4g、食塩相当量0.6g ●枝豆とカニカマの煮物 エネルギー81kcal、たんぱく質5.1g、脂質4.6g、炭水化物5.0g、食塩相当量0.4g