

	土 16	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22
朝食							
	<p>タラと野菜のクリーム風味 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>根菜のカボナータ風味 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 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>数チャンプルー 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 生姜野菜あん 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 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>	<p>スペイン風オムレツ エネルギー 93kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 3.9g、炭水化物 9.1g、食塩相当量 0.8g</p> <p>あさりとキャベツのクリームシチュー 風 エネルギー 133kcal、たんぱく質 12.7g、脂質 5.1g、炭水化物 9.7g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>真鯛入りつみれの胡麻柚子あん エネルギー 174kcal、たんぱく質 9.0g、脂質 10.1g、炭水化物 12.0g、食塩相当量 1.7g</p> <p>南瓜のほっこり煮 エネルギー 109kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 2.5g、炭水化物 19.4g、食塩相当量 0.9g</p>	<p>ピビンパ弁の具 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>肉シューマイ エネルギー 235kcal、タンパク質 11.3g、脂質 11.9g、炭水化物 18.9g、食塩相当量 1.3g</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 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>
昼食							
	<p>ウインナーと玉子の炒め物 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 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 0.8g</p> <p>小松菜の辛子和え 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 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 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 1.0g</p> <p>ほうれん草の磯辺和え 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 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 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>バターコーン 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>	<p>麻婆豆腐 エネルギー 103kcal、たんぱく質 8.1g、脂質 7.1g、炭水化物 5.9g、食塩相当量 0.9g</p> <p>ピーマン炒め エネルギー 122kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 7.1g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 0.9g</p> <p>五目ひじき エネルギー 87kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 4.9g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 1.1g</p>	<p>親子煮 エネルギー 121kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 6.8g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 0.9g</p> <p>味噌田楽 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>塩枝豆 エネルギー 155kcal、たんぱく質 12.8g、脂質 7.3g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>ハンバーグきのこデミソース エネルギー 192kcal、たんぱく質 6.9g、脂質 8.6g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 1.4g</p> <p>ソーセージのポトフ風 エネルギー 101kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 5.3g、炭水化物 13.3g、食塩相当量 1.1g</p> <p>ほうれん草のおかか和え エネルギー 43kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 0.3g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 1.4g</p>	<p>水餃子のカニ風あんかけ エネルギー 115kcal、たんぱく質 5.2g、脂質 4.6g、炭水化物 13.6g、食塩相当量 1.2g</p> <p>高野豆腐のがめ煮 エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 2.5g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.9g</p> <p>切干大根の酢の物 エネルギー 78kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 2.0g、炭水化物 13.5g、食塩相当量 1.1g</p>
夕食							
	<p>大根と鶏肉の旨煮 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 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>ワカメの青ジソサラダ 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 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>さつまいもの甘露煮 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 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 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>	<p>海老とブロッコリーのトマトクリーム エネルギー 90kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 3.9g、炭水化物 8.1g、食塩相当量 0.8g</p> <p>あさりと玉葱のんにんにく醤油 エネルギー 150kcal、たんぱく質 15.4g、脂質 5.7g、炭水化物 9.8g、食塩相当量 0.9g</p> <p>ジャガ芋のスライス蒸し エネルギー 62kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 0.1g、炭水化物 17.6g、食塩相当量 1.0g</p>	<p>焼肉 エネルギー 160kcal、たんぱく質 8.3g、脂質 9.1g、炭水化物 12.3g、食塩相当量 1.1g</p> <p>じゃが芋と椎茸の煮物 エネルギー 68kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 0.3g、炭水化物 17.3g、食塩相当量 0.8g</p> <p>ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 60kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 4.8g、炭水化物 4.8g、食塩相当量 2.4g</p>	<p>白身魚のたれカツ エネルギー 292kcal、たんぱく質 8.0g、脂質 14.1g、炭水化物 32.9g、食塩相当量 1.5g</p> <p>ハムと玉葱の玉子とじ エネルギー 154kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 9.2g、炭水化物 12.9g、食塩相当量 1.1g</p> <p>オクラとコーンのおろし和え エネルギー 66kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 0.6g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>鶏肉の黒酢炒め エネルギー 159kcal、たんぱく質 9.7g、脂質 8.1g、炭水化物 12.1g、食塩相当量 1.2g</p> <p>はんぺんと野菜の田舎煮 エネルギー 61kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 0.3g、炭水化物 12.4g、食塩相当量 1.2g</p> <p>チンゲン菜の煮浸し エネルギー 52kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 1.8g、炭水化物 6.9g、食塩相当量 0.8g</p>