

	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 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</p> <p>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</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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>あさりとかぼつちのクリームシチュー 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</p>	<p>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</p> <p>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</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 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</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 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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>厚揚げの煮物 エネルギー 162kcal、たんぱく質 8.3g、脂質 9.9g、炭水化物 10.0g、食塩相当量 0.9g</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</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77kcal、たんぱく質1.6g、脂質3.3g、炭水化物10.3g、食塩相当量0.5g</p>	<p>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</p> <p>ピーマン炒め 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</p> <p>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</p>	<p>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</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 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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>
夕食							
	<p>大根と鶏肉の旨煮 エネルギー 97kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 4.1g、炭水化物 9.4g、食塩相当量 1.5g</p> <p>野菜のパジリ炒め エネルギー53kcal、たんぱく質2.1g、脂質3.3g、炭水化物4.5g、食塩相当量0.5g</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>さつまいもの甘露煮 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</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</p> <p>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</p>	<p>海老とブロッコリーのトマトクリーム エネルギー 99kcal、たんぱく質 7.2g、脂質 4.3g、炭水化物 8.9g、食塩相当量 0.9g</p> <p>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</p> <p>ジャガ芋のスライス蒸し 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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>