

	土 23	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29
朝食							
	<p>飛龍頭の含め煮 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</p> <p>系コンと鶏肉の煮物 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。</p>	<p>野菜のたまごよせきのこ醤油あんかけ エネルギー 141kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 10.3g、炭水化物 9.8g、食塩相当量 1.5g</p> <p>茄子とオクラのトマトソース煮 エネルギー 78kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.8g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>豆腐ハンバーグおろしポン酢 エネルギー 114kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 4.5g、炭水化物 11.6g、食塩相当量 1.6g</p> <p>カレー風味ソテー エネルギー 135kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 9.4g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.9g</p>	<p>しんじょと野菜の旨煮 エネルギー 115kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 6.5g、炭水化物 11.8g、食塩相当量 1.2g</p> <p>南瓜煮 エネルギー 95kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 0.3g、炭水化物 21.5g、食塩相当量 0.7g</p>	<p>鶏ごぼう巻き照焼 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 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 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 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>鶏肉ときのこのレモンクリーム 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 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>
昼食							
	<p>唐揚げと野菜の黒酢あん エネルギー 147kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.6g、炭水化物 18.7g、食塩相当量 1.5g</p> <p>洋風けんちん煮 エネルギー 84kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 3.6g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 0.9g</p> <p>ベベロンチーノマカロニ エネルギー 147kcal、たんぱく質 4.3g、脂質 5.7g、炭水化物 15.1g、食塩相当量 1.1g</p>	<p>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。</p> <p>鶏と鶏肉のクリーム煮 エネルギー 100kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 5.3g、炭水化物 6.1g、食塩相当量 0.9g</p> <p>おんやさいサラダ エネルギー 94kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 5.7g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>豚肉の生姜炒め エネルギー 136kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 7.3g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 1.0g</p> <p>あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て エネルギー 104kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 2.0g、炭水化物 15.9g、食塩相当量 0.8g</p> <p>切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 76kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 3.6g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 1.2g</p>	<p>筑前煮 エネルギー 124kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 6.5g、炭水化物 11.9g、食塩相当量 1.0g</p> <p>じゃが芋のクリーム煮 エネルギー 91kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 3.1g、炭水化物 15.4g、食塩相当量 0.9g</p> <p>キャベツと油揚げの煮浸し エネルギー 77kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 2.6g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>3色豆入りトマトキーマカレー 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 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 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 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 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>牛蒡の胡麻和え 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 エネルギー 117kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 3.3g、炭水化物 15.5g、食塩相当量 1.8g</p> <p>蒸し鶏と茄子の味噌和え 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>白濁と蒲鉾の煮物 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。</p>
	<p>牛蒡と牛肉のカレークリーム エネルギー 137kcal、たんぱく質 7.9g、脂質 7.6g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 1.0g</p> <p>豆腐のチャンプルー エネルギー 136kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 8.0g、炭水化物 10.8g、食塩相当量 0.9g</p> <p>ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー 85kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 5.3g、炭水化物 8.0g、食塩相当量 2.4g</p>	<p>アジの塩焼き エネルギー 134kcal、たんぱく質 23.2g、脂質 5.3g、炭水化物 0.4g、食塩相当量 1.3g</p> <p>四色豆腐 エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 2.4g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.9g</p> <p>きんぴら蓮根 エネルギー 102kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 3.4g、炭水化物 17.2g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>チキン竜田 甘酢ソース エネルギー 151kcal、たんぱく質 11.4g、脂質 5.1g、炭水化物 15.2g、食塩相当量 1.2g</p> <p>ナスとベーコンの塩炒め エネルギー 136kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 11.0g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 1.2g</p> <p>枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 161kcal、たんぱく質 10.2g、脂質 9.2g、炭水化物 10.0g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>牛肉と小松菜の炒め物 エネルギー 125kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 6.5g、炭水化物 10.8g、食塩相当量 1.2g</p> <p>厚揚げの五目あんかけ エネルギー 106kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 5.2g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 1.2g</p> <p>マカロニマリネサラダ エネルギー 184kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 12.0g、炭水化物 14.7g、食塩相当量 1.1g</p>	<p>ハンバーグ和風きのこソース 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 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 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 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>がんもの含め煮 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ッツ和え 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 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 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 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>