

	土 9	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15
朝食							
	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	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	しんじょと野菜の旨煮 エネルギー 104kcal、たんぱく質 2.7g、 脂質 5.9g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 1.1g	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	あさりの中華丼の具 エネルギー 80kcal、たんぱく質 6.3g、 脂質 3.0g、炭水化物 7.8g、食塩相当量 0.9g	鶏肉ときこのレモンクリーム エネルギー 100kcal、たんぱく質 6.6g、 脂質 5.9g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.9g	中華風鶏きんぴら エネルギー 136kcal、たんぱく質 6.2g、 脂質 7.8g、炭水化物 10.5g、食塩相当量 1.3g
	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	カレー風味ソーテー 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	南瓜煮 エネルギー 52kcal、たんぱく質 1.3g、 脂質 0.2g、炭水化物 11.8g、食塩相当量 0.4g	田舎煮 エネルギー 60kcal、たんぱく質 1.7g、 脂質 0.7g、炭水化物 11.7g、食塩相当量 0.5g	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。	野菜入りトマトピーンズ エネルギー 75kcal、たんぱく質 4.4g、 脂質 4.0g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.4g	チンゲン菜と筍の炒め物 エネルギー 39kcal、たんぱく質 2.2g、 脂質 2.0g、炭水化物 3.7g、食塩相当量 0.6g
昼食							
	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。	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	筑前煮 エネルギー 136kcal、たんぱく質 7.0g、 脂質 7.2g、炭水化物 13.1g、食塩相当量 1.1g	3色豆入りトマトキーマカレー エネルギー 155kcal、たんぱく質 8.6g、 脂質 7.2g、炭水化物 14.3g、食塩相当量 1.0g	豚肉と野菜のオイスター炒め エネルギー 132kcal、たんぱく質 8.5g、 脂質 6.9g、炭水化物 10.2g、食塩相当量 1.1g	真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢 エネルギー 93kcal、たんぱく質 4.7g、 脂質 2.6g、炭水化物 12.4g、食塩相当量 1.5g	チキンステーキ照焼ソース エネルギー 124kcal、たんぱく質 10.5g、 脂質 6.2g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.5g
鶏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	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	じゃが芋のクリーム煮 エネルギー 46kcal、たんぱく質 1.7g、 脂質 1.6g、炭水化物 7.7g、食塩相当量 0.5g	野菜の柚子胡椒炒め エネルギー 54kcal、たんぱく質 3.4g、 脂質 2.3g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.5g	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。	蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 82kcal、たんぱく質 2.7g、 脂質 6.2g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.4g	豚肉とこんにやく炒め エネルギー 50kcal、たんぱく質 2.6g、 脂質 3.2g、炭水化物 3.6g、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	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	キャベツと油揚げの煮浸し エネルギー 39kcal、たんぱく質 2.1g、 脂質 1.3g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.4g	若竹煮 エネルギー 15kcal、たんぱく質 1.4g、 脂質 0.1g、炭水化物 2.9g、食塩相当量 0.7g	牛蒡の胡麻和え エネルギー 64kcal、たんぱく質 1.2g、 脂質 3.2g、炭水化物 8.1g、食塩相当量 0.4g	白滝と蒲鉾の煮物 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。	切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 28kcal、たんぱく質 1.2g、 脂質 0.4g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.1g	
夕食							
	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	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	牛肉と小松菜の炒め物 エネルギー 138kcal、たんぱく質 8.3g、 脂質 7.2g、炭水化物 11.9g、食塩相当量 1.3g	ハンバーグ和風きのこソース エネルギー 211kcal、たんぱく質 8.2g、 脂質 8.0g、炭水化物 15.6g、食塩相当量 1.6g	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。	イタリアンオムレツ エネルギー 143kcal、たんぱく質 3.5g、 脂質 11.7g、炭水化物 7.1g、食塩相当量 1.3g	八宝菜 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。
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	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	厚揚げの五目あんかけ エネルギー 53kcal、たんぱく質 1.3g、 脂質 2.6g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.6g	さつま芋の煮しめ エネルギー 56kcal、たんぱく質 1.1g、 脂質 0.5g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 0.5g	がんもの含め煮 エネルギー 40kcal、たんぱく質 1.8g、 脂質 1.8g、炭水化物 4.5g、食塩相当量 0.5g	温野菜 エネルギー 24kcal、たんぱく質 1.2g、 脂質 0.1g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.2g	チリ豆腐 エネルギー 68kcal、たんぱく質 3.2g、 脂質 4.1g、炭水化物 5.3g、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	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	マカロニマリネサラダ エネルギー 92kcal、たんぱく質 2.1g、 脂質 6.0g、炭水化物 7.4g、食塩相当量 0.6g	オクラの梅和え エネルギー 17kcal、たんぱく質 0.9g、 脂質 0.1g、炭水化物 3.9g、食塩相当量 0.7g	ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 34kcal、たんぱく質 2.9g、 脂質 1.1g、炭水化物 4.4g、食塩相当量 0.7g	ベジタブルソーテー エネルギー 65kcal、たんぱく質 1.6g、 脂質 3.0g、炭水化物 8.4g、食塩相当量 0.4g	キャベツの沢庵和え エネルギー 21kcal、たんぱく質 1.3g、 脂質 0.4g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.7g	