

	土 20	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26
朝食							
	<p>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</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>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>里芋のごま味噌煮 エネルギー 41kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.5g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 0.3g</p>	<p>野菜のたまご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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</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>キャベツのめた エネルギー 47kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 1.3g、炭水化物 7.8g、食塩相当量 0.5g</p>	<p>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</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>
昼食							
	<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>	<p>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</p> <p>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</p> <p>ベベ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</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>ジャーマンポテト エネルギー 51kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 2.5g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 0.4g</p> <p>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</p>	<p>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</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>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</p>	<p>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 1.2g、炭水化物 11.9g、食塩相当量 1.1g</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>豚肉と野菜のオイスター炒め エネルギー 139kcal、たんぱく質 8.9g、脂質 7.4g、炭水化物 10.2g、食塩相当量 1.1g</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>ひじきとごぼうのきんぴら エネルギー 37kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 0.8g、炭水化物 8.2g、食塩相当量 0.5g</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>キャベツの甘酢和え エネルギー 25kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.3g</p>
夕食							
	<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>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>茄子のそぼろ煮 エネルギー 43kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 2.5g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.3g</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>がんもの含め煮 エネルギー 59kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 3.7g、炭水化物 3.2g、食塩相当量 0.6g</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</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 55kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 2.3g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 0.4g</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>