

	土 27	日 28	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3
朝食							
	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	中華風鶏きんぴら エネルギー 170kcal、たんぱく質 7.8g、 脂質 9.8g、炭水化物 13.1g、食塩相 当量 1.6g	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	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。	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	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	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
	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	切干大根の炒り煮 エネルギー 195kcal、たんぱく質 7.5g、 脂質 6.2g、炭水化物 30.9g、食塩相 当量 1.5g	根菜のカボナータ風 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	野菜の玉子とじ エネルギー 97kcal、たんぱく質 5.6g、 脂質 2.8g、炭水化物 12.8g、食塩相 当量 1.3g	茄子とこんにゃくの煮蒸し 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	野菜入りトマトピーンズ 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	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
昼食							
	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	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。	ウィ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	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	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	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。	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
	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	チリ豆腐 エネルギー 112kcal、たんぱく質 6.5g、 脂質 5.1g、炭水化物 10.7g、食塩相 当量 1.0g	野菜のバジル炒め 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	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	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。	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	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。
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	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	三杯酢和え エネルギー 60kcal、たんぱく質 1.9g、 脂質 1.7g、炭水化物 10.5g、食塩相 当量 0.8g	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。	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	ほうれん草のピーナツ和え 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	キャベツの沢庵和え エネルギー 42kcal、たんぱく質 2.5g、 脂質 0.7g、炭水化物 8.0g、食塩相 当量 1.3g	
夕食							
	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	チキンステーキ照焼ソース エネルギー 130kcal、たんぱく質 11.0g、 脂質 6.5g、炭水化物 6.8g、食塩相 当量 1.6g	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	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	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	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 0.8 g	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
	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	いんげん甘辛煮 エネルギー 60kcal、たんぱく質 3.4g、 脂質 1.9g、炭水化物 8.4g、食塩相 当量 0.6g	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	さつま芋の甘露煮 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	大根のうま煮 エネルギー 42kcal、たんぱく質 2.0g、 脂質 0.2g、炭水化物 9.3g、食塩相 当量 0.8g	じゃが芋のコンソメ煮 エネルギー 73kcal、たんぱく質 1.5g、 脂質 2.0g、炭水化物 13.4g、食塩相 当量 0.8g	あざ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
	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	茄子の炒め煮 エネルギー 65kcal、たんぱく質 1.1g、 脂質 3.5g、炭水化物 7.9g、食塩相 当量 0.5g	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	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	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	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	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。