

	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 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	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	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 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	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	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
	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	切干大根の炒り煮 エネルギー 98kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 3.1g、炭水化物 15.4g、食塩相当量 0.8g	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	野菜の玉子とじ エネルギー 49kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 1.4g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.7g	茄子とこんにゃくの煮蒸し 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	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	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
昼食							
	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	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 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	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	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	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 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
	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	チリ豆腐 エネルギー 56kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 2.6g、炭水化物 5.4g、食塩相当量 0.5g	野菜のバジル炒め 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	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	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 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	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 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	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	三杯酢和え エネルギー 30kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 0.8g、炭水化物 5.2g、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。	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	ほうれん草のピーナツ和え 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	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	
夕食							
	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	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	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	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	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 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	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
	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	いんげん甘辛煮 エネルギー 30kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 1.0g、炭水化物 4.2g、食塩相当量 0.3g	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	さつま芋の甘露煮 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	大根のうま煮 エネルギー 21kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 0.1g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.4g	じゃが芋のコンソメ煮 エネルギー 37kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 1.0g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.4g	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
ベジタブルソテー 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	茄子の炒め煮 エネルギー 32kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 1.7g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.3g	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	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	バターコーン エネルギー 75kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.3g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 0.5g	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	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。	