

	土 11	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17
朝食							
	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 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。	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
	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。	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浸し 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
昼食							
	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	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。	ウイ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。
	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	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	野菜のパジル炒め 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
キャベツの甘酢和え エネルギー 23kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.3g	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	
夕食							
	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	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 1.1g	大根と鶏肉の旨煮 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。	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 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。	海老とブロッコリーのトマトクリーム 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。
	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	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	さつまいもの甘藷煮 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
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	ベジタブルステーキ 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	ワカメの青汁ソラダ 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	