

	土 18	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24
朝食							
	<p>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</p> <p>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</p>	<p>ピビンパ丼の具 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>大根きんぴら エネルギー 82kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 3.8g、炭水化物 9.6g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>飛龍頭の含め煮 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>系コソと鶏肉の煮物 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 83kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 0.9g、炭水化物 17.3g、食塩相当量 0.6g</p>	<p>野菜のたまごよせきのご醤油あんかけ エネルギー 141kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 10.3g、炭水化物 9.8g、食塩相当量 1.5g</p> <p>茄子とオクラのトマトソース煮 エネルギー 78kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.8g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>豆腐ハンバーグおろしポン酢 エネルギー 114kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 4.5g、炭水化物 11.6g、食塩相当量 1.6g</p> <p>カレー風味ソテー エネルギー 135kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 9.4g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.9g</p>	<p>しんじょと野菜の旨煮 エネルギー 115kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 6.5g、炭水化物 11.8g、食塩相当量 1.2g</p> <p>南瓜煮 エネルギー 95kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 0.3g、炭水化物 21.5g、食塩相当量 0.7g</p>
昼食							
	<p>親子煮 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> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>ハンバーグきのごデミソース エネルギー 192kcal、たんぱく質 6.9g、脂質 8.6g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 1.4g</p> <p>ソーセージのポトフ風 エネルギー 101kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 5.3g、炭水化物 13.3g、食塩相当量 1.1g</p> <p>オクラとコーンのおろし和え エネルギー 66kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 0.6g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>水餃子のカニ風あんかけ エネルギー 115kcal、たんぱく質 5.2g、脂質 4.6g、炭水化物 13.6g、食塩相当量 1.2g</p> <p>高野豆腐のがめ煮 エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 2.5g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.9g</p> <p>切干大根の酢の物 エネルギー 78kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 2.0g、炭水化物 13.5g、食塩相当量 1.1g</p>	<p>唐揚げと野菜の黒酢あん エネルギー 147kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.6g、炭水化物 18.7g、食塩相当量 1.5g</p> <p>洋風けんちん煮 エネルギー 84kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 3.6g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 0.9g</p> <p>ペロンチーナマカロニ エネルギー 147kcal、たんぱく質 4.3g、脂質 7.8g、炭水化物 15.1g、食塩相当量 1.1g</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 103kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 5.1g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 0.8g</p> <p>おんやさいサラダ 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>豚肉の生姜炒め エネルギー 136kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 7.3g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 1.0g</p> <p>じゃが芋と椎茸の煮物 エネルギー 68kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 0.3g、炭水化物 17.3g、食塩相当量 0.8g</p> <p>枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 161kcal、たんぱく質 10.2g、脂質 9.2g、炭水化物 10.0g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>牛肉と小松菜の炒め物 エネルギー 125kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 6.5g、炭水化物 10.8g、食塩相当量 1.2g</p> <p>さつま芋の煮しめ エネルギー 111kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 1.0g、炭水化物 24.3g、食塩相当量 0.9g</p> <p>マカロニマリネサラダ エネルギー 184kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 12.0g、炭水化物 14.7g、食塩相当量 1.1g</p>
	<p>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</p> <p>あさりとか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</p> <p>チンゲン菜とちやしのナムル 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。</p>	<p>白身魚のたれカツ エネルギー 292kcal、たんぱく質 8.0g、脂質 14.1g、炭水化物 32.9g、食塩相当量 1.5g</p> <p>ハムと玉葱の玉子とじ エネルギー 154kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 9.2g、炭水化物 12.9g、食塩相当量 1.1g</p> <p>ほうれん草のおかか和え エネルギー 43kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 0.3g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 1.4g</p>	<p>鶏肉の黒酢炒め 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>はんぺんと野菜の田舎煮 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> <p>牛蒡の胡麻和え エネルギー 127kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 6.4g、炭水化物 16.2g、食塩相当量 0.7g</p>	<p>牛蒡と牛肉のカレークリーム エネルギー 137kcal、たんぱく質 7.9g、脂質 7.6g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 1.0g</p> <p>豆腐のチャンプルー エネルギー 136kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 8.0g、炭水化物 10.8g、食塩相当量 0.9g</p> <p>ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー 85kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 5.3g、炭水化物 8.0g、食塩相当量 2.4g</p>	<p>アジの塩焼き エネルギー 134kcal、たんぱく質 23.2g、脂質 5.3g、炭水化物 0.4g、食塩相当量 1.3g</p> <p>茄子のそぼろ煮 エネルギー 86kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 5.0g、炭水化物 7.6g、食塩相当量 0.6g</p> <p>きんぴら蓮根 エネルギー 102kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 3.4g、炭水化物 17.2g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>チキン竜田 甘酢ソース エネルギー 151kcal、たんぱく質 11.4g、脂質 5.1g、炭水化物 15.2g、食塩相当量 1.5g</p> <p>がんもの含め煮 エネルギー 118kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 7.4g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 1.1g</p> <p>キャベツと油揚げの煮浸し エネルギー 77kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 2.6g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.8g</p>	<p>筑前煮 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> <p>じゃが芋のクリーム煮 エネルギー 91kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 3.1g、炭水化物 15.4g、食塩相当量 0.9g</p> <p>切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 76kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 3.6g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 1.2g</p>