

	土 15	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21
朝食							
	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	ピピン丼の具 エネルギー 123kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 6.4g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 1.1g	飛龍頭のみめ煮 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	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 10.3g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 1.0g	野菜のたまごよせきのこ醤油あんかけ 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
	茄子とこんにゃくの煮渡し エネルギー 110kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 8.2g、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	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	糸コシと鶏肉の煮物 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。	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	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
昼食							
	さばの塩焼き 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 110kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 4.4g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.9g	ハンバーグきのこデミソース 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	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	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	豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め エネルギー 89kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 5.2g、炭水化物 6.8g、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 エネルギー 67kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.1g、炭水化物 15.8g、食塩相当量 1.7g	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	高野豆腐のがめ煮 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。	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	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
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ッツ和え 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	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	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	ベベロンチーノマカロニ 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	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。	
夕食							
	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 エネルギー 90kcal、たんぱく質 6.1g、脂質 4.0g、炭水化物 9.2g、食塩相当量 0.9g	焼肉 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。	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	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。	牛蒡と牛肉のカレークリーム 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。	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
	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	あさ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	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	はんぺんと野菜の田舎煮 エネルギー 61kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 0.3g、炭水化物 12.4g、食塩相当量 1.2g	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	茄子のそぼろ煮 エネルギー 96kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 5.0g、炭水化物 7.6g、食塩相当量 0.6g
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。	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	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	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	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	