

	土 1	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
朝食							
	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	ピビンバ丼の具 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。	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	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	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	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
	野菜入りトマトピンチ エネルギー 150kcal、たんぱく質 8.8g、脂質 3.9g、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	糸コンと鶏肉の煮物 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	カレー風味ソーテー 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
昼食							
	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 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。	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 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。	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
	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。	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 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	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	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
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	ペペ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。	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 11.0g、炭水化物 10.0g、食塩相当量 0.8g	
夕食							
	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。	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	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 エネルギー 137kcal、たんぱく質 7.9g、脂質 7.0g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 1.0g	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	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
	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	あさりとかんぴらとひらひら辛子油仕立て 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	八玉と玉葱の玉子とじ 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 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 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	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
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。	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	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	