

	土 1	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
朝食							
	<p>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</p> <p>野菜入りトマトピーズ 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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>ピピンバ并の具 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41kcal、たんぱく質1.6g、脂質1.9g、炭水化物4.8g、食塩相当量0.4g</p>	<p>飛龍頭のかめ煮 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>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。</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9.3g、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41kcal、たんぱく質1.3g、脂質0.5g、炭水化物8.6g、食塩相当量0.3g</p>	<p>野菜のたまごよせきのご醤油あんかけ エネルギー127kcal、たんぱく質3.7g、脂質9.3g、炭水化物8.8g、食塩相当量1.4g</p> <p>茄子とオクラのトマトソース煮 エネルギー39kcal、たんぱく質0.8g、脂質1.9g、炭水化物5.7g、食塩相当量0.4g</p>	<p>豆腐ハンバーグおろしポン酢 エネルギー108kcal、たんぱく質6.2g、脂質4.3g、炭水化物11.0g、食塩相当量1.5g</p> <p>カレー風味ソーテー エネルギー68kcal、たんぱく質1.5g、脂質4.7g、炭水化物5.7g、食塩相当量0.5g</p>
昼食							
	<p>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。</p> <p>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</p> <p>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</p>	<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</p>	<p>ハンバーグきのこデミソース エネルギー230kcal、たんぱく質8.3g、脂質10.3g、炭水化物14.6g、食塩相当量1.7g</p> <p>ソーセージのポトフ風 エネルギー51kcal、たんぱく質1.3g、脂質2.7g、炭水化物6.7g、食塩相当量0.6g</p> <p>オクラとコーンのおろし和え エネルギー33kcal、たんぱく質1.4g、脂質0.3g、炭水化物6.7g、食塩相当量0.4g</p>	<p>水餃子のカニ風あんかけ エネルギー104kcal、たんぱく質4.7g、脂質4.1g、炭水化物12.2g、食塩相当量1.1g</p> <p>高野豆腐のがめ煮 エネルギー38kcal、たんぱく質2.6g、脂質1.3g、炭水化物4.7g、食塩相当量0.5g</p> <p>切干大根の酢の物 エネルギー39kcal、たんぱく質1.5g、脂質1.0g、炭水化物6.8g、食塩相当量0.6g</p>	<p>唐揚げと野菜の黒酢あん エネルギー162kcal、たんぱく質6.8g、脂質6.2g、炭水化物20.6g、食塩相当量1.7g</p> <p>洋風けんちん煮 エネルギー42kcal、たんぱく質1.3g、脂質1.8g、炭水化物5.8g、食塩相当量0.5g</p> <p>ペペロンチーノマカロニ エネルギー74kcal、たんぱく質2.2g、脂質3.9g、炭水化物7.6g、食塩相当量0.6g</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51kcal、たんぱく質1.4g、脂質2.5g、炭水化物6.3g、食塩相当量0.4g</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150kcal、たんぱく質8.6g、脂質8.0g、炭水化物11.7g、食塩相当量1.1g</p> <p>じゃが芋と椎茸の煮物 エネルギー34kcal、たんぱく質1.4g、脂質0.2g、炭水化物8.7g、食塩相当量0.4g</p> <p>枝豆とカニカマの煮物 エネルギー81kcal、たんぱく質5.1g、脂質4.6g、炭水化物5.0g、食塩相当量0.4g</p>
	<p>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。</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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。</p>	<p>白身魚のたれカツ エネルギー175kcal、たんぱく質4.8g、脂質8.5g、炭水化物19.7g、食塩相当量0.9g</p> <p>八ムと玉葱の玉子とじ エネルギー77kcal、たんぱく質3.1g、脂質4.6g、炭水化物6.5g、食塩相当量0.6g</p> <p>ほうれん草のおかか和え エネルギー22kcal、たんぱく質2.7g、脂質0.2g、炭水化物3.4g、食塩相当量0.7g</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64kcal、たんぱく質1.2g、脂質3.2g、炭水化物8.1g、食塩相当量0.4g</p>	<p>牛蒡と牛肉のカレークリーム エネルギー151kcal、たんぱく質8.7g、脂質8.4g、炭水化物11.7g、食塩相当量1.1g</p> <p>豆腐のチャンプルー エネルギー68kcal、たんぱく質3.0g、脂質4.0g、炭水化物5.4g、食塩相当量0.6g</p> <p>ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー43kcal、たんぱく質1.5g、脂質2.7g、炭水化物4.0g、食塩相当量1.2g</p>	<p>アジの塩焼き エネルギー80kcal、たんぱく質13.9g、脂質3.2g、炭水化物0.2g、食塩相当量0.8g</p> <p>茄子のそぼろ煮 エネルギー43kcal、たんぱく質1.7g、脂質2.5g、炭水化物3.8g、食塩相当量0.3g</p> <p>きんぴら蓮根 エネルギー51kcal、たんぱく質0.8g、脂質1.7g、炭水化物8.6g、食塩相当量0.4g</p>	<p>チキン竜田 甘酢ソース エネルギー143kcal、たんぱく質10.8g、脂質4.8g、炭水化物14.4g、食塩相当量1.4g</p> <p>がんもの含め煮 エネルギー59kcal、たんぱく質3.2g、脂質3.7g、炭水化物3.2g、食塩相当量0.6g</p> <p>キャベツと油揚げの煮浸し エネルギー39kcal、たんぱく質2.1g、脂質1.3g、炭水化物5.3g、食塩相当量0.4g</p>