

	土 22	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	
朝食								
	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	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	鶏ごぼう巻き照焼 エネルギー 171kcal、たんぱく質 7.2g、脂質 9.3g、炭水化物 14.1g、食塩相当量 1.3g	あさりの中華丼の具 エネルギー 89kcal、たんぱく質 7.0g、脂質 3.3g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 1.0g	鶏肉ときこのレモンクリーム エネルギー 111kcal、たんぱく質 7.3g、脂質 6.5g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 1.0g	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 129kcal、たんぱく質 9.0g、脂質 4.6g、炭水化物 14.0g、食塩相当量 1.0g	
	カレー風味ソテー エネルギー 135kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 4.5g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.9g	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	キャベツのめた エネルギー 95kcal、たんぱく質 4.0g、脂質 2.6g、炭水化物 15.6g、食塩相当量 0.9g	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 119kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 1.4g、炭水化物 23.4g、食塩相当量 1.0g	切干大根の炒り煮 エネルギー 195kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 6.2g、炭水化物 30.9g、食塩相当量 1.5g	根菜のカボナータ風 エネルギー 94kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 3.5g、炭水化物 14.3g、食塩相当量 0.9g	
昼食	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	牛肉と小松菜の炒め物 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。	豚肉と野菜のオイスター炒め エネルギー 126kcal、たんぱく質 8.1g、脂質 6.7g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 1.0g	真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢 エネルギー 117kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 3.9g、炭水化物 15.5g、食塩相当量 1.8g	三色豆入りトマトキーマカレー エネルギー 141kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 6.5g、炭水化物 13.0g、食塩相当量 1.3g	八宝菜 エネルギー 92kcal、たんぱく質 7.7g、脂質 4.7g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 1.3g	ウインナーと玉子の炒め物 エネルギー 205kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 16.4g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.9g	
	じゃが芋と椎茸の煮物 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。	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	マーボー春雨 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 164kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 12.4g、炭水化物 8.0g、食塩相当量 0.8g	四色豆腐 エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 2.4g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.9g	チリ豆腐 エネルギー 112kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 5.1g、炭水化物 10.7g、食塩相当量 1.0g	野菜のバジル炒め エネルギー 106kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 6.6g、炭水化物 9.0g、食塩相当量 0.9g	
	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	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	ひじきとごぼうのきんぴら エネルギー 75kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 1.7g、炭水化物 16.4g、食塩相当量 1.0g	キャベツの甘酢和え エネルギー 46kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.1g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 0.6g	若竹煮 エネルギー 29kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 0.2g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 1.3g	五目ひじき エネルギー 87kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 4.9g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 1.1g	三杯酢和え エネルギー 60kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 1.7g、炭水化物 10.5g、食塩相当量 0.8g	
夕食	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 0.9g	筑前煮 エネルギー 116kcal、たんぱく質 8.3g、脂質 4.7g、炭水化物 11.6g、食塩相当量 1.0g	ハンバーグ和風きのこソース エネルギー 176kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 6.7g、炭水化物 13.0g、食塩相当量 1.3g	麻婆豆腐 エネルギー 103kcal、たんぱく質 8.1g、脂質 7.1g、炭水化物 5.9g、食塩相当量 0.9g	イタリアンオムレツ エネルギー 191kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 15.6g、炭水化物 9.5g、食塩相当量 1.7g	チキンステーキ照焼ソース エネルギー 130kcal、たんぱく質 11.0g、脂質 6.5g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 1.6g	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。	
	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	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	ナスとベーコンの塩炒め エネルギー 136kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 11.0g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 1.2g	ピーマン炒め エネルギー 110kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 4.6g、炭水化物 14.4g、食塩相当量 0.8g	温野菜 エネルギー 48kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 0.2g、炭水化物 11.9g、食塩相当量 0.3g	いんげん甘辛煮 エネルギー 60kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 1.9g、炭水化物 8.4g、食塩相当量 0.6g	豆腐の和風煮 エネルギー 84kcal、たんぱく質 5.4g、脂質 2.5g、炭水化物 11.3g、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	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	オクラの梅和え エネルギー 33kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 0.1g、炭水化物 7.7g、食塩相当量 1.3g	ほうれん草の磯辺和え エネルギー 69kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 3.2g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 1.1g	ベジタブルソテー エネルギー 130kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 5.9g、炭水化物 16.7g、食塩相当量 0.8g	茄子の炒め煮 エネルギー 65kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 3.5g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 0.5g	ワカメの青汁サラダ エネルギー 30kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 0.4g、炭水化物 5.6g、食塩相当量 2.2g	