

	土 29	日 30	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4
朝食	 ●チキンとポテトの味噌だれ 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。 ●野菜の玉子とじ エネルギー 49kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 1.4g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.7g	 ●豆腐と魚のハンバーグ生野菜あん エネルギー 116kcal、たんぱく質 5.4g、脂質 7.0g、炭水化物 8.3g、食塩相当量 0.9g ●茄子とこんにゃくの煮浸し エネルギー 55kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 3.8g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.5g	 ●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 ●野菜入りトマトビーンズ 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	 ●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 ●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	 ●ビビンバ丼の具 エネルギー 111kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 5.8g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 1.0g ●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	 ●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 ●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。	 ●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 ●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
昼食	 ●厚揚げの煮物 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。 ●野菜の柚子胡椒炒め エネルギー 54kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 2.3g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.5g ●白滝と蒲鉾の煮物 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。 ●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。 ●ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 30kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 2.4g、炭水化物 2.4g、食塩相当量 1.2g	 ●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。 ●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 ●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	 ●親子煮 エネルギー 121kcal、たんぱく質 12.3g、脂質 4.8g、炭水化物 7.0g、食塩相当量 1.0g ●味噌田楽 エネルギー 34kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 0.1g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 0.9g ●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	 ●ハンバーグきのごでみソース 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 ●ソーセージのボトフ風 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 ●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	 ●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 ●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。 ●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	 ●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 ●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 ●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
夕食	 ●肉野菜炒め エネルギー 118kcal、たんぱく質 6.1g、脂質 6.7g、炭水化物 9.9g、食塩相当量 1.1g ●さつま芋の甘露煮 エネルギー 77kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 18.7g、食塩相当量 0.2g ●ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 55kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 3.8g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.4g	 ●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。 ●大根のうま煮 エネルギー 21kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 0.1g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.4g ●バターコーン エネルギー 75kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.3g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 0.5g	 ●海老とブロッコリーのトマトクリーム エネルギー 99kcal、たんぱく質 6.7g、脂質 4.4g、炭水化物 10.1g、食塩相当量 1.0g ●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 ●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	 ●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。 ●あさりとじゃが芋のぶり辛醤油仕立て 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 ●チンゲン菜とよしのナムル 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。	 ●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 ●ハ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 ●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	 ●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。 ●はんぺんと野菜の田舎煮 エネルギー 31kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.2g、炭水化物 6.2g、食塩相当量 0.6g ●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	 ●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。 ●豆腐のチャンプル 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 0.5g ●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