

	土 8	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
朝食							
	<p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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。</p>	<p>鶏肉ときの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</p> <p>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</p>	<p>中華風鶏さんびら 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。</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>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。</p> <p>野菜の玉子とじ エネルギー 97kcal、たんぱく質 5.6g、脂質 2.8g、炭水化物 12.8g、食塩相当量 1.3g</p>
昼食							
	<p>牛肉と小松菜の炒め物 エネルギー 125kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 6.5g、炭水化物 10.8g、食塩相当量 1.2g</p> <p>さつまいもの煮しめ エネルギー 111kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 0.9g、炭水化物 24.3g、食塩相当量 0.9g</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>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 6.8g、脂質 3.9g、炭水化物 15.5g、食塩相当量 1.8g</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>3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 0.9g</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>八宝菜 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>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>野菜のパジル炒め 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</p> <p>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</p>	<p>厚揚げの煮物 エネルギー 147kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 9.0g、炭水化物 9.1g、食塩相当量 0.8g</p> <p>野菜の柚子胡椒炒め エネルギー 107kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 4.6g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 1.0g</p> <p>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。</p>
	<p>筑前煮 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>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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 6.4g、食塩相当量 0.6g</p> <p>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</p>	<p>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。</p> <p>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</p> <p>ワカメの青ジソサラダ 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</p>	<p>肉野菜炒め エネルギー 107kcal、たんぱく質 5.5g、脂質 6.1g、炭水化物 9.0g、食塩相当量 1.0g</p> <p>さつまいもの甘露煮 エネルギー 154kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.2g、炭水化物 37.3g、食塩相当量 0.4g</p> <p>ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 110kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 7.6g、炭水化物 9.2g、食塩相当量 0.8g</p>