

	土 26	日 27	月 28	火 29	水 30	木 1	金 2
朝食	 ●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。 ●切干大根の炒り煮 エネルギー 195kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 5.1g、炭水化物 30.9g、食塩相当量 1.5g	 ●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 ●根菜のカボナータ風 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。	 ●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 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	 ●豆腐と魚のハンバーグ生姜野菜あん エネルギー 136kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 8.2g、炭水化物 9.8g、食塩相当量 1.1g ●茄子とこんにゃくの煮浸し エネルギー 110kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 7.6g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.9g	 ●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 ●野菜入りトマトビーンズ エネルギー 150kcal、たんぱく質 8.8g、脂質 8.0g、炭水化物 11.6g、食塩相当量 0.7g	 ●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 ●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	 ●ビビンバ丼の具 エネルギー 123kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 6.4g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 1.1g ●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
昼食	 ●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 ●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 ●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	 ●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 ●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 ●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	 ●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 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 ●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 60kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 4.8g、炭水化物 4.8g、食塩相当量 2.4g	 ●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 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 ●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	 ●親子煮 エネルギー 110kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 4.4g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.9g ●味噌田楽 エネルギー 67kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.1g、炭水化物 15.8g、食塩相当量 1.7g ●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	 ●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 ●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 ●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
夕食	 ●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 ●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 ●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	 ●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。 ●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 ●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	 ●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 ●さつま芋の甘露煮 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 ●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	 ●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 42kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 0.2g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.8g ●バターコーン エネルギー 150kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 6.6g、炭水化物 20.6g、食塩相当量 1.0g	 ●海老とブロッコリーのトマトクリーム エネルギー 90kcal、たんぱく質 6.1g、脂質 4.0g、炭水化物 9.2g、食塩相当量 0.9g ●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 ●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	 ●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ピリ辛醤油仕立て 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 ●チンゲン菜ともやしのナムル 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 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 ●ハムと玉葱の玉子とじ 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 ●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