

|    | 土<br>26                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 日<br>27                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 月<br>28                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 火<br>29                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 水<br>30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 木<br>1                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 金<br>2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 |  <p>●中華風鶏きんぴら<br/>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<br/>エネルギー 98kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 3.1g、炭水化物 15.4g、食塩相当量 0.8g</p>                                                                                     |  <p>●タラと野菜のクリーム風味<br/>エネルギー 84kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 3.0g、炭水化物 9.1g、食塩相当量 0.7g</p> <p>●根菜のカボナータ風<br/>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>●チキンとポテトの味噌だれ<br/>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<br/>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</p>                                                                                  |  <p>●豆腐と魚のハンバーグ生姜野菜あん<br/>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</p> <p>●茄子とこんにゃくの煮浸し<br/>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</p>                                                        |  <p>●スペイン風オムレツ<br/>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>●野菜入りトマトビーンズ<br/>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<br/>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<br/>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>●ビビンバ丼の具<br/>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</p> <p>●大根きんぴら<br/>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>                                                                                           |
| 昼食 |  <p>●八宝菜<br/>エネルギー 120kcal、たんぱく質 10.0g、脂質 6.1g、炭水化物 8.2g、食塩相当量 1.7g</p> <p>●チリ豆腐<br/>エネルギー 56kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 2.6g、炭水化物 5.4g、食塩相当量 0.5g</p> <p>●五目ひじき<br/>エネルギー 44kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 2.5g、炭水化物 5.2g、食塩相当量 0.6g</p>                |  <p>●ウインナーと玉子の炒め物<br/>エネルギー 226kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 18.0g、炭水化物 10.2g、食塩相当量 1.0g</p> <p>●野菜のバジル炒め<br/>エネルギー 53kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 3.3g、炭水化物 4.5g、食塩相当量 0.5g</p> <p>●三杯酢和え<br/>エネルギー 30kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 0.8g、炭水化物 5.2g、食塩相当量 0.4g</p> |  <p>●厚揚げの煮物<br/>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>●野菜の柚子胡椒炒め<br/>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</p> <p>●白滝と蒲鉾の煮物<br/>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>●さばの塩焼き<br/>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>●じゃが芋のそぼろあんかけ<br/>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>●ワカメのゴマ風味炒め<br/>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</p>   |  <p>●肉じゃが*<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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</p> <p>●味噌田楽<br/>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</p> <p>●キャベツの沢庵和え<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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> |
| 夕食 |  <p>●チキンステーキ照焼ソース<br/>エネルギー 124kcal、たんぱく質 10.5g、脂質 6.2g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.5g</p> <p>●いんげん甘辛煮<br/>エネルギー 30kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 1.0g、炭水化物 4.2g、食塩相当量 0.3g</p> <p>●茄子の炒め煮<br/>エネルギー 32kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 1.7g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.3g</p> |  <p>●大根と鶏肉の旨煮*<br/>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<br/>エネルギー 42kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 1.3g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.4g</p> <p>●ワカメの青じそサラダ<br/>エネルギー 15kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.2g、炭水化物 2.8g、食塩相当量 1.1g</p>        |  <p>●肉野菜炒め<br/>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</p> <p>●さつま芋の甘露煮<br/>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</p> <p>●ピーマンとナスの炒め物<br/>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</p> |  <p>●とんかつの玉子とじ<br/>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>●大根のうま煮<br/>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</p> <p>●バターコーン<br/>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</p> |  <p>●海老とブロッコリーのトマトクリーム<br/>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</p> <p>●じゃが芋のコンソメ煮<br/>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<br/>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<br/>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>●あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て<br/>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のナムル<br/>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<br/>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>●ハムと玉葱の玉子とじ<br/>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<br/>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>       |