

	土 5	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11
朝食	 ●野菜のたまごよせきの醤油あんかけ エネルギー 141kcal、たんぱく質 4.1g、 脂質 10.3g、炭水化物 9.8g、食塩相当量 1.5g ●茄子とオクラのトマトソース煮 エネルギー 78kcal、たんぱく質 1.6g、 脂質 3.8g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.8g	 ●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 ●カレー風味ソーテ エネルギー 135kcal、たんぱく質 2.9g、 脂質 9.4g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.9g	 ●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 ●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	 ●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 ●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	 ●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 ●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。	 ●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 ●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	 ●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 6.2g、炭水化物 30.9g、食塩相当量 1.5g
昼食	 ●豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め エネルギー 89kcal、たんぱく質 5.0g、 脂質 5.2g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 1.0g ●ジャーマンポテト エネルギー 103kcal、たんぱく質 2.8g、 脂質 5.1g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 0.8g ●おんやさいサラダ 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 ●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。 ●枝豆とカニカマの煮物 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。	 ●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。 ●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	 ●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 ●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。 ●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	 ●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 3.3g、炭水化物 15.5g、食塩相当量 1.8g ●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 ●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	 ●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 ●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 ●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	 ●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
夕食	 ●アジの塩焼き* エネルギー 134kcal、たんぱく質 23.2g、 脂質 5.3g、炭水化物 0.4g、食塩相当量 1.3g ●茄子のそぼろ煮 エネルギー 86kcal、たんぱく質 3.5g、 脂質 5.0g、炭水化物 7.6g、食塩相当量 0.6g ●きんぴら蓮根 エネルギー 102kcal、たんぱく質 1.5g、 脂質 3.4g、炭水化物 17.2g、食塩相当量 0.8g	 ●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 1.5g ●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 ●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	 ●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 ●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 ●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	 ●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 ●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 ●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	 ●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 1.7g ●ビーフン炒め 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 ●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	 ●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 ●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 ●ベジタブルソーテ 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	 ●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