

	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 127kcal、たんぱく質 3.7g、 脂質 9.3g、炭水化物 8.8g、食塩相当量 1.4g ●茄子とオクラのトマトソース煮 エネルギー 39kcal、たんぱく質 0.8g、 脂質 1.9g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.4g	 ●豆腐ハンバーグおろしポン酢 エネルギー 108kcal、たんぱく質 6.2g、 脂質 4.3g、炭水化物 11.0g、食塩相当量 1.5g ●カレー風味ソーテ エネルギー 68kcal、たんぱく質 1.5g、 脂質 4.7g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.5g	 ●しんじょと野菜の旨煮 エネルギー 104kcal、たんぱく質 2.7g、 脂質 5.9g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 1.1g ●南瓜煮 エネルギー 52kcal、たんぱく質 1.3g、 脂質 0.2g、炭水化物 11.8g、食塩相当量 0.4g	 ●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 47kcal、たんぱく質 2.0g、 脂質 1.3g、炭水化物 7.8g、食塩相当量 0.5g	 ●あさりの中華丼の具 エネルギー 80kcal、たんぱく質 6.3g、 脂質 3.0g、炭水化物 7.8g、食塩相当量 0.9g ●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 100kcal、たんぱく質 6.6g、 脂質 5.9g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.9g ●田舎煮 エネルギー 60kcal、たんぱく質 1.7g、 脂質 0.7g、炭水化物 11.7g、食塩相当量 0.5g	 ●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 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
昼食	 ●豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め エネルギー 98kcal、たんぱく質 5.5g、 脂質 5.7g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 1.1g ●ジャーマンポテト エネルギー 51kcal、たんぱく質 1.4g、 脂質 2.5g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 0.4g ●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 150kcal、たんぱく質 8.6g、 脂質 8.0g、炭水化物 11.7g、食塩相当量 1.1g ●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 56kcal、たんぱく質 1.1g、 脂質 0.5g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 0.5g ●マカロニマリネサラダ エネルギー 92kcal、たんぱく質 2.1g、 脂質 6.0g、炭水化物 7.4g、食塩相当量 0.6g	 ●豚肉と野菜のオイスター炒め エネルギー 139kcal、たんぱく質 8.9g、 脂質 7.4g、炭水化物 10.2g、食塩相当量 1.1g ●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 37kcal、たんぱく質 0.9g、 脂質 0.8g、炭水化物 8.2g、食塩相当量 0.5g	 ●真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢 エネルギー 93kcal、たんぱく質 4.7g、 脂質 2.6g、炭水化物 12.4g、食塩相当量 1.5g ●蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 82kcal、たんぱく質 2.7g、 脂質 6.2g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.4g ●キャベツの甘酢和え エネルギー 23kcal、たんぱく質 0.6g、 脂質 0.1g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.3g	 ●3色豆入りトマトキーマカレー エネルギー 155kcal、たんぱく質 8.6g、 脂質 7.2g、炭水化物 14.3g、食塩相当量 1.0g ●四色豆腐 エネルギー 38kcal、たんぱく質 2.9g、 脂質 1.2g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.5g ●若竹煮 エネルギー 15kcal、たんぱく質 1.4g、 脂質 0.1g、炭水化物 2.9g、食塩相当量 0.7g	 ●八宝菜 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 ●チリ豆腐 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 ●五目ひじき 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
夕食	 ●アジの塩焼き* エネルギー 80kcal、たんぱく質 13.9g、 脂質 3.2g、炭水化物 0.2g、食塩相当量 0.8g ●茄子のそぼろ煮 エネルギー 43kcal、たんぱく質 1.7g、 脂質 2.5g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.3g ●きんぴら蓮根 エネルギー 51kcal、たんぱく質 0.8g、 脂質 1.7g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 0.4g	 ●チキン竜田 甘酢ソース エネルギー 143kcal、たんぱく質 10.8g、 脂質 4.8g、炭水化物 14.4g、食塩相当量 1.4g ●がんもの含め煮 エネルギー 59kcal、たんぱく質 3.2g、 脂質 3.7g、炭水化物 3.2g、食塩相当量 0.6g ●キャベツと油揚げの煮しめ エネルギー 39kcal、たんぱく質 2.1g、 脂質 1.3g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.4g	 ●筑前煮 エネルギー 128kcal、たんぱく質 9.1g、 脂質 5.2g、炭水化物 12.8g、食塩相当量 1.2g ●じゃが芋のクリーム煮 エネルギー 46kcal、たんぱく質 1.7g、 脂質 1.6g、炭水化物 7.7g、食塩相当量 0.5g ●切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 38kcal、たんぱく質 0.7g、 脂質 1.8g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.6g	 ●ハンバーグ和風きのこソース エネルギー 211kcal、たんぱく質 8.2g、 脂質 8.0g、炭水化物 15.6g、食塩相当量 1.6g ●ナスとペーコンの塩炒め エネルギー 68kcal、たんぱく質 1.6g、 脂質 5.5g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.6g ●オクラの梅和え エネルギー 17kcal、たんぱく質 0.9g、 脂質 0.1g、炭水化物 3.9g、食塩相当量 0.7g	 ●麻婆豆腐 エネルギー 113kcal、たんぱく質 8.9g、 脂質 7.8g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.3g ●ビーフン炒め エネルギー 55kcal、たんぱく質 2.3g、 脂質 2.3g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 0.4g ●ほうれん草の磯辺和え エネルギー 35kcal、たんぱく質 2.5g、 脂質 1.6g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.6g	 ●イタリアンオムレツ エネルギー 143kcal、たんぱく質 3.5g、 脂質 11.7g、炭水化物 7.1g、食塩相当量 1.3g ●温野菜 エネルギー 24kcal、たんぱく質 1.2g、 脂質 0.1g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.2g ●ベジタブルソーテ エネルギー 65kcal、たんぱく質 1.6g、 脂質 3.0g、炭水化物 8.4g、食塩相当量 0.4g	 ●チキンステーキ照焼ソース 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 ●いんげん甘辛煮 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 ●茄子の炒め煮 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