


おかず



《献立表の表示例》

| お届け日 | A                  |           |                      |
|------|--------------------|-----------|----------------------|
| 1日   | エネルギー              |           | 250 kcal             |
| (月)  | たんぱく質              | さわらの菜種焼き  | 16.1 g               |
|      | 脂質                 | メンチカツ     | 11.2 g               |
|      | 炭水化物               | きゅうりのしそ和え | 20.3 g               |
|      | 糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) |           | 16.6g 3.7g<br>(1.9g) |

《主食のご案内》

|   |                    | +                  |  |
|---|--------------------|--------------------|--|
| ご飯(150g)  | エネルギー              | 252 kcal           |  |
|  | たんぱく質              | 3.8 g              |  |
|   | 脂質                 | 0.5 g              |  |
|   | 炭水化物               | 55.7 g             |  |
|   | 糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | 55.2g 0.5g<br>(0g) |  |

\* ご飯に使用しているお米は、すべて国産です。

エネルギー 約500kcal

《お食事の取り扱いについて》

- \* お届けしましたお食事は、必ず冷蔵庫に入れて保管し、消費期限内にお召し上がり下さい。
- \* 消費期限は、お届けした日の翌日14:00です。
- \* 1度開封したものは、期限にかかわらずお早めにお召し上がり下さい。
- \* 加熱する際は、電子レンジ500wを目安としております。
- \* 加熱後はトレイが熱くなりますので ご注意下さい。

仕入れの都合により内容が変わることがあります。

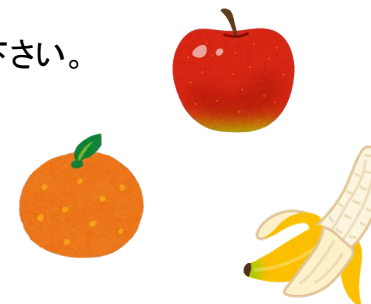
《間食について》

果物と牛乳・ヨーグルトを 間食にお召し上がり頂くと、一層バランスのとれたお食事になります。

※果物や牛乳・ヨーグルトは  
ご家庭でお好きなものをご用意下さい。

※果物の目安量

- りんご1/2ヶで 約80kcal
- みかん2ヶで 約80kcal
- バナナ1本で 約80kcal



※牛乳の目安量

180mlで 約120kcal

※ヨーグルト全脂無糖の目安量

180gで 約120kcal



※食事療法をされている方は、かかりつけの医師・栄養士にご相談下さい。

## 《味付きご飯、パンのご案内》

生姜ご飯(150g)  
6月4日(月) Aメニューの主食



ごまパン  
(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)  
6月9日(土) Bメニューの主食



わかめご飯(150g)  
6月18日(月) Aメニューの主食



赤飯(150g)  
6月22日(金) Bメニューの主食



ごまパン(あんとマーガリン)  
6月27日(水) Bメニューの主食



青菜ご飯(150g)  
7月3日(火) Bメニューの主食



※おかずのみをご注文の方には、「ごまパン」「わかめご飯」「赤飯」「青菜ご飯」「生姜ご飯」は付きません。

新 は新メニューです。

## 《おかずの温め方のご案内》 ピンク色のカップを取り出し、電子レンジ500Wで2分程加熱して お召し上がり下さい






ピンク色のカップには  
「サラダ」や「お浸し」、「タルタルソース」が入っています。  
温めずに冷たいままお召し上がりください。  
※ピンク色のカップ以外は取り出さずに温めてください。



※イラストはイメージです

新 は新メニューです。

| お届け日        |  | A 魚がメイン  | B 色々メニュー   | C 肉がメイン  |
|-------------|--|---|--|---|
| 6月1日<br>(金) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さばの煮付け<br>ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物<br>いんげんのお浸し   | シーフードと野菜のクリームシチュー<br>かぼちゃの煮物、小松菜炒め<br>わかめサラダ   | 豚肉の温しゃぶ風おろしポン酢だれ<br>玉子焼き、いかとセロリの炒め物<br>小松菜のごま和え   |
| 2日<br>(土)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | たらの柚香煮<br>男爵コロッケ<br>マカロニサラダ   | 玉子焼きと肉団子<br>キャベツのケチャップ炒め<br>大根の彩り甘酢漬け  | チキンのハーブ焼き<br>ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味<br>オクラの和え物  |
| 3日<br>(日)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | かれいの照り焼き<br>大豆と昆布の煮物、野菜炒め<br>きゅうりとコーンのサラダ   | 豆腐のかにあんかけ<br>チンゲン菜と豚肉の中華炒め<br>かぼちゃのいとこ煮  | 牛肉の韓国風ピリ辛炒め<br>大根のゆずみそあん、ほうれん草炒め<br>わかめのマリネサラダ  |

★6月4日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」です。 ★6月9日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)」です。

| お届け日       |  | A 魚がメイン  | B 色々メニュー   | C 肉がメイン  |   |
|------------|--|---|--|---|---|
| 4日<br>(月)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | ★ 生姜ご飯(150g)<br>さわらの粕漬け焼き<br>ぜんまいの煮物<br>もやしサラダ  | 255 kcal<br>17.0 g<br>10.4 g<br>21.5 g<br>17.0g 4.5g<br>(1.6) g  | 264 kcal<br>15.4 g<br>14.6 g<br>16.6 g<br>13.1g 3.5g<br>(1.8) g                             | 237 kcal<br>16.3 g<br>8.2 g<br>23.2 g<br>17.9g 5.3g<br>(1.8) g  |
| 5日<br>(火)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さけの柚子胡椒焼き<br>白菜とソーセージの炒め物<br>ひじきとオクラの和え物  | 236 kcal<br>13.7 g<br>13.1 g<br>14.0 g<br>10.8g 3.2g<br>(1.8) g  | 233 kcal<br>13.9 g<br>10.9 g<br>19.7 g<br>13.6g 6.1g<br>(1.8) g                             | 276 kcal<br>20.9 g<br>14.4 g<br>14.1 g<br>9.4g 4.7g<br>(1.8) g  |
| 6日<br>(水)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さばのみそ漬け焼き<br>ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物<br>大根の梅サラダ   | 255 kcal<br>13.0 g<br>15.9 g<br>14.8 g<br>11.1g 3.7g<br>(1.8) g  | 236 kcal<br>13.0 g<br>13.3 g<br>17.0 g<br>13.1g 3.9g<br>(1.9) g                             | 252 kcal<br>17.3 g<br>10.5 g<br>22.1 g<br>18.4g 3.7g<br>(2.0) g |
| 7日<br>(木)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | かじきマグロフライ<br>ブロッコリーの塩だれ<br>大根とじゃこのサラダ   | 278 kcal<br>16.1 g<br>12.0 g<br>25.8 g<br>22.5g 3.3g<br>(1.9) g  | 256 kcal<br>12.9 g<br>16.1 g<br>14.6 g<br>9.3g 5.3g<br>(1.9) g                              | 262 kcal<br>17.5 g<br>10.3 g<br>23.9 g<br>19.9g 4.0g<br>(2.0) g |
| 8日<br>(金)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | 赤魚の七味焼き<br>青菜入り切干大根煮<br>ブロッコリーの和え物  | 231 kcal<br>16.4 g<br>4.1 g<br>30.8 g<br>24.8g 6.0g<br>(1.8) g   | 235 kcal<br>18.3 g<br>9.2 g<br>20.1 g<br>17.2g 2.9g<br>(2.0) g                              | 254 kcal<br>16.6 g<br>11.2 g<br>21.3 g<br>17.1g 4.2g<br>(1.9) g |
| 9日<br>(土)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さわらの西京焼き<br>ぜんまいの煮物<br>マカロニサラダ  | 258 kcal<br>16.9 g<br>9.9 g<br>23.6 g<br>19.2g 4.4g<br>(1.8) g   | 262 kcal<br>12.2 g<br>12.9 g<br>24.0 g<br>19.3g 4.7g<br>(1.5) g                             | 267 kcal<br>18.1 g<br>10.9 g<br>24.1 g<br>17.7g 6.4g<br>(1.9) g |
| 10日<br>(日) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さけの味噌漬け焼き<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>わかめの酢の物  | 230 kcal<br>15.4 g<br>12.2 g<br>13.2 g<br>9.1g 4.1g<br>(1.7) g   | 242 kcal<br>17.7 g<br>12.5 g<br>13.8 g<br>11.3g 2.5g<br>(1.9) g                             | 254 kcal<br>18.2 g<br>12.9 g<br>15.9 g<br>13.1g 2.8g<br>(1.9) g |

新 は新メニューです。

| お届け日       |  | A 魚がメイン  | B 色々メニュー   | C 肉がメイン  |
|------------|--|---|--|---|
| 11日<br>(月) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | たらの煮付け<br>牛肉と野菜の炒め物<br>かぼちゃとさつまいものサラダ   | 揚げだし豆腐<br>ぶりの照り焼き<br>小松菜の袖こしょう和え   | 豚肉の生姜焼き<br>えび団子、アスパラ炒め<br>ほうれん草の錦糸和え  |
| 12日<br>(火) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | 縞ホツケの塩焼き<br>キャベツ炒め、いんげん炒め<br>わかめと蒸し鶏のサラダ  | チーズオムレツとソーセージ<br>のっぺい煮<br>もやしときゅうりのサラダ   | 牛肉の赤ワイン煮<br>小松菜と挽肉の炒め物<br>春雨サラダ   |
| 13日<br>(水) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | 赤魚の粕漬け焼き<br>玉子焼き、キャベツ炒め<br>ブロッコリーのからし和え   | 麻婆なす<br>菜の花の和え物、白菜炒め<br>いんげんのお浸し   | とんかつ<br>チンゲン菜とえびの炒め物<br>切干大根の梅おかか和え   |
| 14日<br>(木) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さばの味噌煮<br>白菜と豚肉の彩り炒め<br>いんげんのごま和え   | 玉子焼きと焼売<br>キャベツとアスパラの炒め物<br>ひじきとオクラの和え物  | 豚肉のごまみそ炒め<br>切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味<br>ごぼうサラダ  |
| 15日<br>(金) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さけの袖香焼き<br>干し海老入り卵の花、チンゲン菜炒め<br>ブロッコリーの和え物  | 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ<br>菜の花炒め、なすの揚げ煮<br>きゅうりのツナ和え   | チキン南蛮<br>切干大根煮、ピリ辛こんにゃく<br>ほうれん草ともやしの和え物  |
| 16日<br>(土) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | あじの南蛮漬け<br>ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め<br>コールスローサラダ   | 豆腐の五目うま煮<br>牛肉の中華炒め<br>菜の花の和え物   | 鶏肉のクリームシチュー<br>スペイン風オムレツ<br>ひじきとコーンのサラダ   |
| 17日<br>(日) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さばの塩焼き<br>根菜の煮物、彩りひじき煮<br>チンゲン菜の錦糸和え  | 八宝菜<br>ぜんまいの煮物、ブロッコリーのお浸し<br>もやしときゅうりのサラダ  | ハンバーグ和風玉葱ソース<br>小松菜と高野豆腐の炒り煮<br>大根なます   |

新

は新メニューです。★6月18日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」です。★6月22日お届けBの主食は「赤飯(150g)」です。

| お届け日       |  | A 魚がメイン  | B 色々メニュー   | C 肉がメイン  |   |
|------------|--|---|--|---|---|
| 18日<br>(月) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | ★ わかめご飯(150g)<br>さわらのしょうが焼き<br>キャベツ炒め<br>きゅうりのしそ和え  | 237 kcal<br>15.9 g<br>8.2 g<br>23.2 g<br>20.2g 3.0g<br>(1.4) g   | 244 kcal<br>9.6 g<br>13.3 g<br>22.4 g<br>18.2g 4.2g<br>(1.9) g                              | 278 kcal<br>18.6 g<br>12.1 g<br>22.6 g<br>19.0g 3.6g<br>(1.6) g |
| 19日<br>(火) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | 赤魚のレモン醤油焼き<br>五目豆、かぼちゃ煮<br>マカロニサラダ  | 234 kcal<br>18.2 g<br>7.7 g<br>23.2 g<br>19.3g 3.9g<br>(1.9) g   | 232 kcal<br>14.7 g<br>9.5 g<br>20.4 g<br>17.1g 3.3g<br>(2.0) g                              | 241 kcal<br>16.9 g<br>9.6 g<br>21.5 g<br>17.6g 3.9g<br>(1.9) g  |
| 20日<br>(水) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | かじきのしょうが蒸し<br>いんげんと玉子のトマト炒め<br>ポテトサラダ   | 253 kcal<br>15.6 g<br>11.7 g<br>21.1 g<br>16.3g 4.8g<br>(1.8) g  | 219 kcal<br>12.3 g<br>11.3 g<br>18.2 g<br>15.2g 3.0g<br>(1.8) g                             | 242 kcal<br>16.7 g<br>9.4 g<br>22.3 g<br>17.7g 4.6g<br>(1.9) g  |
| 21日<br>(木) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さけの照り焼き<br>根菜と青菜の袖胡椒きんぴら<br>大根の和風サラダ  | 256 kcal<br>13.4 g<br>13.3 g<br>18.7 g<br>15.7g 3.0g<br>(1.8) g  | 225 kcal<br>14.4 g<br>8.4 g<br>23.3 g<br>18.6g 4.7g<br>(1.9) g                              | 269 kcal<br>18.4 g<br>11.2 g<br>21.6 g<br>17.6g 4.0g<br>(2.0) g |
| 22日<br>(金) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | 野菜入りまぐろメンチ<br>ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物<br>アスパラと玉ねぎのサラダ   | 241 kcal<br>11.0 g<br>11.5 g<br>23.9 g<br>19.0g 4.9g<br>(1.8) g  | 241 kcal<br>12.4 g<br>14.7 g<br>13.5 g<br>10.3g 3.2g<br>(1.7) g                             | 226 kcal<br>19.2 g<br>8.3 g<br>18.2 g<br>14.2g 4.0g<br>(1.6) g  |
| 23日<br>(土) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | かじきのごまだれ<br>かぼちゃコロケ<br>きゅうりのしそ和え  | 281 kcal<br>12.3 g<br>14.1 g<br>26.1 g<br>21.6g 4.5g<br>(1.8) g  | 260 kcal<br>14.2 g<br>12.4 g<br>22.8 g<br>19.7g 3.1g<br>(1.9) g                             | 257 kcal<br>17.0 g<br>8.5 g<br>27.1 g<br>21.8g 5.3g<br>(2.0) g  |
| 24日<br>(日) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | かれいの昆布だれ<br>ビーフン炒め、チンゲン菜炒め<br>ビーンズサラダ   | 227 kcal<br>18.1 g<br>6.0 g<br>22.8 g<br>18.8g 4.0g<br>(2.0) g   | 270 kcal<br>12.7 g<br>14.5 g<br>23.4 g<br>18.2g 5.2g<br>(2.0) g                             | 262 kcal<br>17.0 g<br>13.4 g<br>17.9 g<br>15.1g 2.8g<br>(2.0) g |

★6月27日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

| お届け日        |  | A 魚がメイン  | B 色々メニュー   | C 肉がメイン  |   |
|-------------|--|---|--|---|---|
| 25日<br>(月)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さけのバジルトマトソース<br>八宝菜<br>わかめの酢の物  | 256 kcal<br>17.2 g<br>10.9 g<br>20.4 g<br>17.3g 3.1g<br>(1.6) g  | 222 kcal<br>15.1 g<br>10.8 g<br>15.7 g<br>12.6g 3.1g<br>(1.7) g                             | 268 kcal<br>13.8 g<br>8.8 g<br>32.4 g<br>29.2g 3.2g<br>(2.0) g  |
| 26日<br>(火)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さわらのレモン醤油焼き<br>のっぺい煮<br>アスパラともやしのサラダ  | 265 kcal<br>21.3 g<br>11.0 g<br>18.2 g<br>13.8g 4.4g<br>(1.7) g  | 234 kcal<br>14.1 g<br>9.0 g<br>23.6 g<br>19.0g 4.6g<br>(1.9) g                              | 274 kcal<br>14.1 g<br>14.1 g<br>23.2 g<br>18.8g 4.4g<br>(2.0) g |
| 27日<br>(水)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | たらのムニエル<br>小松菜とソーセージの炒め物<br>ひじきの梅風味サラダ  | 246 kcal<br>15.1 g<br>12.6 g<br>17.4 g<br>13.9g 3.5g<br>(1.9) g  | 277 kcal<br>12.0 g<br>15.5 g<br>22.0 g<br>19.5g 2.5g<br>(1.5) g                             | 231 kcal<br>16.5 g<br>5.3 g<br>30.0 g<br>25.1g 4.9g<br>(2.0) g  |
| 28日<br>(木)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さばの七味焼き<br>ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め<br>きゅうりの和え物  | 262 kcal<br>12.9 g<br>15.2 g<br>17.0 g<br>12.6g 4.4g<br>(1.8) g  | 242 kcal<br>11.3 g<br>12.3 g<br>19.8 g<br>16.3g 3.5g<br>(1.9) g                             | 246 kcal<br>13.6 g<br>10.6 g<br>24.0 g<br>20.4g 3.6g<br>(2.0) g |
| 29日<br>(金)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さけの塩焼きと玉子焼き<br>干し海老入りビーフン炒め<br>コールスローサラダ  | 267 kcal<br>14.5 g<br>15.9 g<br>15.8 g<br>13.1g 2.7g<br>(1.7) g  | 227 kcal<br>17.1 g<br>10.5 g<br>16.2 g<br>12.0g 4.2g<br>(1.9) g                             | 232 kcal<br>14.3 g<br>7.7 g<br>25.9 g<br>21.9g 4.0g<br>(1.9) g  |
| 30日<br>(土)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さわらの照り焼き<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草のえび和え   | 274 kcal<br>21.0 g<br>10.2 g<br>21.6 g<br>17.5g 4.1g<br>(1.9) g  | 225 kcal<br>11.9 g<br>11.8 g<br>18.6 g<br>14.1g 4.5g<br>(1.9) g                             | 294 kcal<br>15.0 g<br>12.8 g<br>28.9 g<br>25.7g 3.2g<br>(2.0) g |
| 7月1日<br>(日) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | かれいの煮付け<br>ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆<br>小松菜サラダ  | 233 kcal<br>16.9 g<br>4.1 g<br>30.9 g<br>26.3g 4.6g<br>(1.8) g   | 264 kcal<br>21.9 g<br>12.8 g<br>15.5 g<br>11.9g 3.6g<br>(1.9) g                             | 249 kcal<br>13.3 g<br>9.5 g<br>26.5 g<br>22.9g 3.6g<br>(1.9) g  |

新 は新メニューです。★7月3日お届けBの主食は「青菜ご飯(150g)」です。

| お届け日      |  | A 魚がメイン  | B 色々メニュー   | C 肉がメイン  |   |
|-----------|--|---|--|---|---|
| 2日<br>(月) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | たらのしょうが焼き<br>なすの揚げ煮、ブロッコリーのごま醤油<br>かぼちゃとさつまいものサラダ   | 232 kcal<br>15.5 g<br>9.8 g<br>19.5 g<br>16.2g 3.3g<br>(1.7) g   | 253 kcal<br>17.8 g<br>11.6 g<br>17.6 g<br>14.3g 3.3g<br>(1.9) g                             | 240 kcal<br>12.1 g<br>12.8 g<br>19.6 g<br>15.6g 4.0g<br>(1.8) g |
| 3日<br>(火) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さばの照り焼き<br>豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮<br>ブロッコリーのツナ和え  | ★ 青菜ご飯(150g)<br>目玉焼き風オムレツと豚肉の炒め物<br>卵の花<br>ひじきの和風サラダ   | 257 kcal<br>13.9 g<br>12.6 g<br>21.9 g<br>17.0g 4.9g<br>(1.5) g                             | 237 kcal<br>16.6 g<br>10.5 g<br>19.8 g<br>15.3g 4.5g<br>(1.9) g |
| 4日<br>(水) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | 赤魚の煮付け<br>挽肉とキャベツの炒め物<br>里芋の柚子みそ和え  | えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物<br>ブロッコリーとソーセージの炒め物<br>切干大根のごま和え   | 256 kcal<br>12.8 g<br>14.5 g<br>20.3 g<br>14.5g 5.8g<br>(2.0) g                             | 252 kcal<br>16.0 g<br>9.0 g<br>24.8 g<br>21.6g 3.2g<br>(2.0) g  |
| 5日<br>(木) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さけのみそ照り焼き<br>鶏肉と野菜の煮物<br>きゅうりと玉子のサラダ  | オムレツの彩りミートソース<br>春雨の炒め物<br>チンゲン菜のえび和え  | 243 kcal<br>12.8 g<br>10.4 g<br>23.5 g<br>19.6g 3.9g<br>(1.8) g                             | 268 kcal<br>17.3 g<br>10.0 g<br>28.8 g<br>23.4g 5.4g<br>(2.0) g |
| 6日<br>(金) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | かれのい韓国風みそだれ<br>かぼちゃコロッケ<br>いんげんのお浸し   | 水餃子スープ<br>ひじきの煮物、小松菜炒め<br>きゅうりとコーンのサラダ   | 225 kcal<br>14.5 g<br>9.2 g<br>20.0 g<br>17.1g 2.9g<br>(2.0) g                              | 246 kcal<br>17.3 g<br>12.7 g<br>16.8 g<br>11.6g 5.2g<br>(2.0) g |
| 7日<br>(土) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さばのしょうが焼き<br>チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物<br>ブロッコリーサラダ   | 明太ソースの豆腐ハンバーグ<br>牛肉の中華炒め<br>コールスローサラダ  | 221 kcal<br>14.7 g<br>10.1 g<br>17.9 g<br>13.4g 4.5g<br>(1.5) g                             | 240 kcal<br>20.5 g<br>9.3 g<br>17.4 g<br>14.7g 2.7g<br>(2.0) g  |
| 8日<br>(日) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | たらの柚香煮<br>男爵コロッケ<br>マカロニサラダ   | 玉子焼きと肉団子<br>キャベツのケチャップ炒め<br>大根の彩り甘酢漬け  | 273 kcal<br>13.3 g<br>15.1 g<br>22.8 g<br>18.9g 3.9g<br>(1.9) g                             | 231 kcal<br>18.7 g<br>8.5 g<br>19.2 g<br>13.7g 5.5g<br>(1.7) g  |