


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 (食塩相当量)		16.6g 3.7g (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 (食塩相当量)	55.2g 0.5g (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。

《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。



「サラダ」や「お浸し」のおかず例

ポテトサラダ
春雨の明太マヨサラダ
小松菜のお浸し
大根の梅サラダ

…等



※イラストはイメージです

わかめご飯のご案内



9月26日(火) Bメニューの主食は、「わかめご飯(150g)」です。

※わかめご飯(150g)の栄養価

エネルギー	244 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	0.6 g
炭水化物	52.8 g
糖質	52.4 g
食物繊維 (食塩相当量)	0.4 g (0.6) g

お届け日		A	B	C
9月1日 (金)	エネルギー			
	たんぱく質	豚肉の生姜焼き	さけの自家製タルタルソース	野菜入りまぐろメンチ
2日 (土)	脂質	えび団子と野菜の炊き合わせ	ほうれん草とベーコンのソテー	のっぺい煮
	炭水化物	ほうれん草の錦糸和え	ひじきと豆のサラダ	きゅうりのからし醤油和え
3日 (日)	糖質・食物繊維 (食塩相当量)	20.7g 3.4g (1.8) g	9.7g 4.6g (1.8) g	19.5g 3.1g (1.9) g
	エネルギー	290 kcal	294 kcal	272 kcal
2日 (土)	たんぱく質	16.6 g	14.2 g	14.8 g
	脂質	13.6 g	19.7 g	12.9 g
3日 (日)	炭水化物	24.1 g	14.3 g	22.6 g
	糖質・食物繊維 (食塩相当量)	22.5g 5.3g (2.0) g	20.3g 3.5g (1.8) g	21.3g 2.8g (2.1) g
9月1日 (金)	たんぱく質	16.6 g	14.2 g	14.8 g
	脂質	13.6 g	19.7 g	12.9 g
2日 (土)	炭水化物	24.1 g	14.3 g	22.6 g
	糖質・食物繊維 (食塩相当量)	22.5g 5.3g (2.0) g	20.3g 3.5g (1.8) g	21.3g 2.8g (2.1) g
3日 (日)	たんぱく質	15.0 g	15.2 g	15.5 g
	脂質	12.2 g	15.1 g	8.2 g
9月1日 (金)	炭水化物	25.2 g	22.0 g	23.9 g
	糖質・食物繊維 (食塩相当量)	22.4g 2.8g (1.8) g	19.0g 3.0g (1.7) g	21.2g 2.7g (2.2) g

お届け日	A		B		C		
4日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	ハンバーグ和風おろしポン酢 小松菜と高野豆腐の炒り煮 かぼちゃと豆のサラダ	282 kcal 15.2 g 13.6 g 24.5 g 20.6g 3.9g (2.2) g	かれのいの韓国風みそだれ かぼちゃコロッケ いんげんのお浸し	256 kcal 15.6 g 9.1 g 25.9 g 22.9g 3.0g (1.8) g	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え	268 kcal 14.5 g 11.9 g 25.6 g 23.1g 2.5g (2.0) g
5日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	オムレツの彩りミートソース ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え	292 kcal 14.0 g 15.4 g 23.8 g 20.1g 3.7g (2.2) g	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	278 kcal 14.6 g 17.4 g 13.2 g 11.1g 2.1g (1.8) g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜とソーセージの炒め物 春雨サラダ	275 kcal 14.9 g 15.7 g 17.5 g 13.2g 4.3g (1.9) g
6日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの柚香焼き 干し海老入り卵の花 ブロッコリーの和え物	260 kcal 14.4 g 9.7 g 28.6 g 21.9g 6.7g (1.7) g	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の黄金和え	289 kcal 14.6 g 13.1 g 26.4 g 23.8g 2.6g (2.1) g	さわらの照り焼き コーンコロッケ ほうれん草のえび和え	290 kcal 19.0 g 13.1 g 21.9 g 18.9g 3.0g (1.9) g
7日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	厚揚げと鶏肉のなめこみぞれあん にら玉 わかめの和え物	233 kcal 14.8 g 13.5 g 13.5 g 9.6g 3.9g (1.6) g	さわらの西京焼き 青菜入り切干大根煮 オクラの和え物	237 kcal 18.1 g 9.7 g 16.9 g 13.6g 3.3g (1.9) g	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの和え物	270 kcal 14.2 g 14.1 g 22.0 g 17.7g 4.3g (2.2) g
8日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラの和え物	256 kcal 13.4 g 8.6 g 29.3 g 26.7g 2.6g (1.9) g	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	252 kcal 17.1 g 10.9 g 19.8 g 16.8g 3.0g (1.9) g	照り焼きソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ビーンズサラダ	261 kcal 16.8 g 10.6 g 24.0 g 18.1g 5.9g (1.9) g
9日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	チキンカレー 枝豆入り卵の花、いんげんの生姜和え セロリのマリネサラダ	229 kcal 16.7 g 7.8 g 21.2 g 16.8g 4.4g (1.9) g	オムレツのかにクリームソース 鶏肉のから揚げ 根菜と鮭のサラダ	298 kcal 15.9 g 15.8 g 22.3 g 20.4g 1.9g (1.9) g	かじきのしょうが蒸し えびと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	262 kcal 15.8 g 13.4 g 18.6 g 14.9g 3.7g (1.9) g
10日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	回鍋肉 餃子、チャプチェ チンゲン菜のえび和え	290 kcal 16.7 g 12.5 g 25.6 g 22.6g 3.0g (2.1) g	鶏肉のバーベキュー風味 春巻きといか焼売 小松菜のお浸し	260 kcal 17.0 g 10.3 g 23.2 g 20.2g 3.0g (2.0) g	赤魚のレモン醤油焼き 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ	225 kcal 17.5 g 7.5 g 22.0 g 18.5g 3.5g (1.9) g

お届け日	A		B		C		
11日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	鶏肉のトマトソース がんとえびしんじょの煮物、小松菜炒め ポテトサラダ	254 kcal 18.4 g 12.1 g 17.5 g 14.4g 3.1g (2.1) g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 菜の花とコーンの和え物	242 kcal 16.6 g 9.3 g 22.3 g 17.7g 4.6g (2.0) g	さばの七味焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め きゅうりの和え物	289 kcal 14.4 g 18.0 g 16.4 g 12.2g 4.2g (1.8) g
12日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	デミソースハンバーグ キャベツと挽肉のみそ炒め ブロッコリーのからし和え	278 kcal 14.4 g 11.9 g 28.0 g 23.5g 4.5g (2.1) g	さわらのレモン醤油焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら マカロニサラダ	262 kcal 15.6 g 12.9 g 20.5 g 15.6g 4.4g (1.8) g	目玉焼き風オムレットと照り焼きチキン 男爵コロッケ ほうれん草のツナサラダ	256 kcal 15.1 g 9.8 g 26.1 g 23.7g 2.4g (1.8) g
13日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	酢豚 餃子 ビーンズサラダ	264 kcal 17.7 g 8.8 g 27.1 g 22.7g 4.4g (2.0) g	さけの味噌漬け焼き 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物	254 kcal 15.6 g 13.4 g 16.0 g 11.8g 4.2g (1.8) g	えびカツ ひじきの煮物、キャベツのお浸し きゅうりのサラダ	289 kcal 14.9 g 14.0 g 26.8 g 24.2g 2.6g (1.9) g
14日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ 大根とじゃこのサラダ	288 kcal 16.8 g 13.2 g 25.2 g 22.3g 2.9g (1.9) g	ポークカレー はんぺんフライ いんげんのお浸し	261 kcal 16.6 g 10.4 g 23.7 g 19.4g 4.3g (2.0) g	鶏肉とやまいもの甘辛炒め スペイン風オムレット、白菜炒め チンゲン菜の和え物	241 kcal 18.7 g 9.7 g 18.7 g 15.1g 3.6g (1.9) g
15日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	えびフライとメンチカツ 菜の花炒め、ぜんまい煮 わかめの酢の物	281 kcal 13.7 g 13.6 g 25.5 g 20.8g 4.7g (2.0) g	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく ほうれん草ともやしの和え物	260 kcal 14.4 g 13.3 g 19.3 g 14.9g 4.4g (1.9) g	さけの柚子胡椒焼き 干し海老入り卵の花 オクラのサラダ	246 kcal 15.6 g 10.7 g 20.3 g 15.3g 5.0g (1.9) g
16日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	コクうま麻婆豆腐 桃色シューマイ ひじきの梅風味サラダ	276 kcal 17.3 g 13.9 g 19.7 g 17.0g 2.7g (2.2) g	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 白菜と豚肉の炒め物 チンゲン菜のお浸し	263 kcal 16.9 g 12.7 g 18.2 g 14.9g 3.3g (1.7) g	たらのバジルオイル焼き ナポリタン 菜の花の錦糸和え	259 kcal 17.9 g 11.0 g 22.5 g 19.3g 3.2g (1.9) g
17日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	285 kcal 15.8 g 16.9 g 14.8 g 11.7g 3.1g (2.0) g	玉子焼きと焼売三種 キャベツとベーコンのケチャップ炒め ひじきとオクラの和え物	288 kcal 15.0 g 13.9 g 26.6 g 23.4g 3.2g (2.2) g	チキンのローズマリー風味 ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 春雨の明太マヨサラダ	240 kcal 16.7 g 12.2 g 14.3 g 9.6g 4.7g (1.7) g

お届け日	A		B		C		
18日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	野菜入りまぐろメンチ のっぺい煮 きゅうりのからし醤油和え	274 kcal 15.0 g 12.9 g 23.1 g 19.9g 3.2g (1.9) g	豚肉の生姜焼き えび団子と野菜の炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え	293 kcal 16.9 g 13.6 g 24.6 g 20.8g 3.8g (1.8) g	さけの自家製タルタルソース ほうれん草とベーコンのソテー ひじきと豆のサラダ	294 kcal 14.2 g 19.7 g 14.3 g 9.7g 4.6g (1.8) g
19日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	牛肉のすき煮 塩だれカルビメンチカツ ほうれん草と玉子の和え物	269 kcal 13.7 g 14.1 g 22.6 g 17.9g 4.7g (1.8) g	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 ブロッコリーのツナ和え	291 kcal 14.6 g 16.8 g 17.9 g 13.2g 4.7g (2.1) g	赤魚の西京焼き 揚げじゃがいものクリームあんかけ いんげんのお浸し	266 kcal 16.0 g 12.5 g 21.7 g 19.2g 2.5g (1.8) g
20日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれいの韓国風みそだれ かぼちゃコロッケ いんげんのお浸し	258 kcal 15.7 g 9.2 g 26.2 g 23.0g 3.2g (1.8) g	ハンバーグ和風おろしポン酢 小松菜と高野豆腐の炒り煮 かぼちゃと豆のサラダ	282 kcal 15.2 g 13.6 g 24.5 g 20.5g 4.0g (2.2) g	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え	268 kcal 14.5 g 11.9 g 25.6 g 23.1g 2.5g (2.0) g
21日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	豚肉の甘辛炒め しんじょの炊き合わせ チンゲン菜の柚浸し	238 kcal 15.5 g 8.3 g 24.4 g 20.7g 3.7g (2.2) g	ビーフカレー コーンコロッケ きゅうりのしそ和え	279 kcal 15.1 g 12.2 g 25.6 g 22.7g 2.9g (1.8) g	さけのレモン醤油焼き 揚げ高野豆腐の肉みそあんかけ わかめサラダ	291 kcal 15.2 g 15.1 g 22.2 g 19.1g 3.1g (1.7) g
22日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	チキンカツのおろしあんかけ 大豆こぶ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 春雨の酢の物	260 kcal 14.0 g 11.6 g 24.1 g 20.9g 3.2g (2.1) g	赤魚の七味焼き 味噌ごま炒り豆腐 ブロッコリーの和え物	287 kcal 21.5 g 9.7 g 27.8 g 22.5g 5.3g (2.0) g	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、ほうれん草炒め 大根なます	253 kcal 13.8 g 10.1 g 25.6 g 21.5g 4.1g (1.9) g
23日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	279 kcal 14.6 g 17.4 g 13.3 g 11.1g 2.2g (1.8) g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜とソーセージの炒め物 春雨サラダ	275 kcal 14.9 g 15.7 g 17.5 g 13.2g 4.3g (1.9) g	オムレツの彩りミートソース ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え	296 kcal 14.3 g 15.4 g 24.8 g 20.8g 4.0g (2.2) g
24日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さわらの照り焼き コーンコロッケ ほうれん草のえび和え	291 kcal 19.1 g 13.1 g 22.1 g 18.4g 3.7g (1.9) g	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の黄金和え	289 kcal 14.6 g 13.1 g 26.4 g 23.3g 3.1g (2.1) g	さけの柚香焼き 干し海老入り卵の花 ブロッコリーの和え物	261 kcal 14.6 g 9.7 g 28.7 g 21.7g 7.0g (1.7) g

★9月26日お届けBの主食は「わかめご飯(150g)」です。

お届け日		A	B	C		
25日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	回鍋肉、餃子 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	290 kcal 13.8 g 11.0 g 32.8 g 28.9g 3.9g (2.1) g	209 kcal 16.7 g 5.8 g 21.8 g 17.3g 4.5g (2.0) g	226 kcal 17.6 g 7.5 g 22.3 g 18.6g 3.7g (1.9) g	
26日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さわらの西京焼き 青菜入り切干大根煮 ポテトサラダ	248 kcal 16.4 g 10.4 g 20.0 g 16.9g 3.1g (1.6) g	★わかめご飯(150g) 厚揚げと鶏肉のなめこみぞれあん にらと玉子の炒め物 キャベツサラダ	238 kcal 15.3 g 13.6 g 14.8 g 9.5g 5.3g (1.6) g	272 kcal 14.4 g 14.1 g 22.3 g 17.9g 4.4g (2.2) g
27日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラの和え物	259 kcal 13.5 g 8.6 g 29.9 g 27.1g 2.8g (1.9) g	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	253 kcal 17.1 g 10.9 g 19.9 g 16.8g 3.1g (1.9) g	268 kcal 17.8 g 10.7 g 25.0 g 18.5g 6.5g (1.9) g
28日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 菜の花とコーンの和え物	242 kcal 16.6 g 9.3 g 22.3 g 17.7g 4.6g (2.0) g	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜とハムのサラダ	245 kcal 13.0 g 12.6 g 19.8 g 17.2g 2.6g (1.8) g	248 kcal 15.4 g 11.7 g 20.1 g 15.5g 4.6g (1.8) g
29日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれの煮付け ひじきの豆腐寄せの炊き合わせ 小松菜サラダ	296 kcal 18.2 g 9.7 g 32.5 g 28.3g 4.2g (2.1) g	鶏肉のから揚げ 玉子焼き、いかとセロリの炒め物 ほうれん草の柚こしょう和え	292 kcal 20.8 g 13.0 g 21.3 g 19.2g 2.1g (1.7) g	251 kcal 13.4 g 9.5 g 26.5 g 22.9g 3.6g (2.2) g
30日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	鶏肉の柚香焼き なすとピーマンの炒め物 根菜と鮭のサラダ	288 kcal 18.8 g 13.0 g 23.1 g 20.3g 2.8g (1.8) g	豚肉のごまみそ炒め ブロッコリーと人参の醤油風味 ごぼうサラダ	264 kcal 16.1 g 13.4 g 20.3 g 14.4g 5.9g (1.9) g	259 kcal 18.6 g 13.5 g 14.6 g 10.2g 4.4g (1.9) g
10月1日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	ハンバーグ和風おろしポン酢 小松菜と高野豆腐の炒り煮 かぼちゃと豆のサラダ	291 kcal 15.6 g 14.0 g 25.7 g 21.4g 4.3g (2.2) g	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	285 kcal 15.0 g 17.5 g 14.8 g 12.4g 2.4g (1.8) g	235 kcal 18.2 g 10.2 g 16.8 g 11.7g 5.1g (2.0) g

お届け日	A		B		C		
2日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの柚香焼き 干し海老入り卵の花 ブロッコリーの和え物	262 kcal 14.7 g 9.7 g 28.9 g 21.9g 7.0g (1.7) g	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の黄金和え	295 kcal 15.1 g 12.8 g 29.0 g 25.8g 3.2g (2.1) g	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	275 kcal 21.0 g 10.2 g 21.8 g 17.7g 4.1g (2.0) g
3日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	豆腐ハンバーグ和風おろしポン酢 牛肉の中華炒め チンゲン菜と錦糸玉子のかに風味サラダ	235 kcal 13.3 g 10.8 g 20.5 g 16.9g 3.6g (1.9) g	トマトチキンカレー 切り昆布煮、ほうれん草炒め 大根の梅サラダ	244 kcal 18.7 g 6.8 g 26.2 g 21.5g 4.7g (2.1) g	たらの西京焼き かぼちゃコロッケ いんげんの和え物	270 kcal 17.8 g 6.9 g 33.8 g 29.7g 4.1g (1.9) g
4日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草と玉子の和え物	262 kcal 12.5 g 12.1 g 25.1 g 21.4g 3.7g (2.0) g	ひれかつ 大豆こぶ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 春雨の酢の物	279 kcal 16.6 g 10.5 g 29.6 g 26.1g 3.5g (2.2) g	さけの塩焼きと玉子焼き 干し海老入りビーフン炒め 里芋の明太マヨ和え	257 kcal 14.6 g 12.7 g 20.0 g 17.6g 2.4g (1.8) g
5日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	鶏肉のトマトソース がんとえびしんじょの煮物、小松菜炒め ポテトサラダ	258 kcal 18.5 g 12.1 g 18.2 g 15.1g 3.1g (2.1) g	赤魚のみそ漬け焼き 青菜入り切干大根煮 オクラの和え物	223 kcal 17.2 g 8.8 g 17.7 g 13.2g 4.5g (1.9) g	さばの七味焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め きゅうりの和え物	293 kcal 14.7 g 18.0 g 16.8 g 12.6g 4.2g (1.8) g
6日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さわらのレモン醤油焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら マカロニサラダ	264 kcal 15.8 g 12.9 g 20.5 g 16.1g 4.4g (1.8) g	鶏肉のバーベキュー風味 いか焼売 小松菜のお浸し	209 kcal 16.7 g 5.8 g 21.8 g 17.3g 4.5g (2.0) g	デミソースハンバーグ キャベツと挽肉のみそ炒め ブロッコリーのからし和え	280 kcal 14.6 g 11.9 g 28.5 g 24.0g 4.5g (2.1) g
7日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	豚肉の甘辛炒め しんじょの炊き合わせ いんげんのお浸し	257 kcal 16.7 g 8.7 g 27.7 g 23.5g 4.2g (2.1) g	ビーフカレー コーンコロッケ きゅうりのしそ和え	276 kcal 15.4 g 11.6 g 26.3 g 22.9g 3.4g (1.8) g	さけの自家製タルタルソース ほうれん草とベーコンのソテー ひじきと豆のサラダ	294 kcal 14.2 g 19.7 g 14.3 g 9.7g 4.6g (1.8) g
8日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ キャベツの和え物	258 kcal 15.1 g 11.3 g 24.3 g 20.7g 3.6g (2.1) g	豚肉の生姜焼き えび団子と野菜の炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え	293 kcal 16.9 g 13.6 g 24.6 g 20.8g 3.8g (1.8) g	チーズ入りハンバーグ キャベツとベーコンの玉子炒め 明太ポテトサラダ	296 kcal 14.7 g 14.8 g 25.3 g 21.1g 4.2g (2.0) g