



# ベネッセのおうちごはん

## 2025年1月【定期便】 7食・14食 献立表

**バランス健康食**

**塩分制限食**

**たんぱく・塩分調整食**

|                                     |                |                   |                  |                   |                      |                 |                      |
|-------------------------------------|----------------|-------------------|------------------|-------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| 12/29 (月)<br>~<br>1/4 (日)<br>お届け分   | すき焼き風          | 鶏肉の西京漬け焼き         | さわらのマスタードソテー     | 豚カツ               | 赤魚のおろし煮              | 鶏肉のくわ焼き         | さばの<br>にんにく醤油焼き      |
|                                     | 鶏肉と野菜の<br>カレー煮 | めばるの和風あん          | 豚肉と根菜の煮物         | たらの<br>ホワイトソース仕立て | 豚肉の味噌炒め              | ぶり大根            | おだしのきいた<br>がんもと野菜の煮物 |
| 1/5 (月)<br>~<br>1/11 (日)<br>お届け分    | 酢鶏             | 肉じゃが              | 白身魚の<br>甘酢あんかけ   | ポークシチュー           | めばるの照り焼き             | レモン香る<br>チキンソテー | さわらの蒲焼風              |
|                                     | 豚肉のみぞれ煮        | 鮭の<br>味噌漬け焼き      | 鶏肉の<br>山椒焼き      | 白身魚の唐揚げ           | ハンバーグ<br>デミグラスソース仕立て | さばの味噌煮          | 筑前煮                  |
| 1/12 (月・祝)<br>~<br>1/18 (日)<br>お届け分 | 豚肉の塩だれ         | 鶏肉の油淋ソース          | たらの粕漬け           | 豚肉となすの<br>みそ炒め    | めばるの塩焼き              | チキンの<br>クリームソース | 赤魚の煮付け               |
|                                     | タンドリーチキン       | 魚介の<br>オイスターソース炒め | 回鍋肉              | ホキの和風ソース          | 豚肉のプルコギ              | 鮭の芝焼き風          | 鶏肉の<br>甘酢あんかけ        |
| 1/19 (月)<br>~<br>1/25 (日)<br>お届け分   | 麻婆豆腐           | 鶏肉の<br>バーベキューソース  | 白身魚の唐揚げ<br>生姜ソース | チキンのトマト<br>ソース煮込み | かれいのみぞれ煮             | 鶏のから揚げ          | あじの<br>ピリ辛焼き         |
|                                     | 豚肉と厚揚げの<br>炒め物 | さばの塩焼き            | 鶏肉の梅風味焼き         | 鮭の<br>ちゃんちゃん焼き    | 豚肉の<br>サムジャン炒め       | さわらの西京焼き        | 厚揚げの<br>にんにく醤油炒め     |
| 1/26 (月)<br>~<br>2/1 (日)<br>お届け分    | 豚肉の生姜焼き        | カレー風味の<br>洋風肉じゃが  | あじの<br>梅おろし煮     | ガーリックチキン          | さばのつけ焼き              | チキンのハーブ焼き       | たらのフリッター             |
|                                     | 鶏肉の黒酢炒め        | サーモンフライ           | 豚肉の<br>スタミナ炒め    | たらの唐揚げ<br>トマトソース  | チキンラタトゥイユ            | ぶりの塩焼き          | 八宝菜                  |

※12月31日(水)~1月4日(日)の出荷業務はお休みとなります。

\*メニューは変更になる場合があります。又、お食事の種類によって、メニュー内容が一部異なる場合がございます。ご了承ください。

※7食セットについては、実際の内容やメニューは変更となる場合がございます。尚メニューは14食セットの枠内で組み合わせてのお届けになります。

### 株式会社ベネッセパレット

〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリスビル

フリーダイヤル 0120-586-008

<<MFS塩分制限食 栄養価>>

※使用食材変更のため、26/1/21が切り栄養価とアレルギーが変更となります。

| 献立名 | エネルギー             | たんぱく質 | 脂質   | コレステロール | 炭水化物 | 糖質   | 食物繊維 | 食塩相当量 | カリウム | リン  | アレルギー項目                           | 主菜名               | 副菜1                | 副菜2                | 副菜3            | 副菜4 |
|-----|-------------------|-------|------|---------|------|------|------|-------|------|-----|-----------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------|----------------|-----|
| A   | おだしのきいたがんもと野菜の煮物  | 228   | 17.9 | 9.9     | 51   | 21.8 | 13.3 | 8.5   | 1.7  | 505 | 209 小麦/ごま/大豆/鶏肉/豚肉/米              | おだしのきいたがんもと野菜の煮物  | ごぼうのしぐれ煮風          | 浅漬け(大根人参ゆず)        | いんげん           |     |
|     | すき焼き風             | 235   | 17.1 | 9.8     | 37   | 23.5 | 14.7 | 8.8   | 1.7  | 567 | 194 牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま               | すき焼き風             | ごぼうサラダ             | お浸し(小松菜)           | 煮豆(枝豆)         |     |
|     | 豚肉の味噌炒め           | 252   | 17.1 | 9.9     | 43   | 29.5 | 20.8 | 8.6   | 1.1  | 670 | 202 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/ゼラチン/鶏肉     | 豚肉の味噌炒め           | 大根の生あんかけ           | マカロニサラダ            | ブロッコリー         |     |
|     | さばのんにく醤油焼き        | 233   | 17.3 | 9.7     | 30   | 26.6 | 12.1 | 14.4  | 1.7  | 713 | 207 さば/大豆/小麦/米/鶏肉                 | さばのんにく醤油焼き        | ひじき煮(大豆)           | キャベツの塩昆布和え         | さつま揚げ煮         |     |
|     | 鯖のホワイトソース仕立て      | 229   | 17.4 | 9.9     | 63   | 21.9 | 13.3 | 8.6   | 1.6  | 617 | 233 小麦/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご            | 鯖のホワイトソース仕立て      | キャベツのソテー           | トマト煮(なす)           | ソテー(コーン)       |     |
|     | 鶏肉のくわ焼き           | 232   | 19.6 | 9.5     | 77   | 24.6 | 13.8 | 10.8  | 1.5  | 670 | 259 鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉           | 鶏肉のくわ焼き           | じゃが芋ときのこの炒め物       | 煮びたし(小松菜・竹輪)       | 紅白なます          |     |
|     | 豚カツ               | 252   | 18.9 | 9.9     | 53   | 26.4 | 17.6 | 8.8   | 1.6  | 502 | 235 卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/鶏肉/米           | 豚カツ               | 煮物(大根・人参・鶏)        | お浸し(菜の花・じゃこ)       | ブロッコリー         |     |
|     | ぶり大根※             | 247   | 17.4 | 9.4     | 40   | 26.8 | 17.3 | 9.1   | 1.7  | 795 | 201 ゼラチン/小麦/大豆/米/オレンジ/鶏肉/ごま       | ぶり大根              | じゃが芋ときのこのボン酢和え     | 南瓜のそぼろ煮            | キャベツの塩昆布和え     |     |
|     | 赤魚のおろし煮           | 230   | 19.2 | 9.9     | 48   | 19.7 | 10.9 | 8.7   | 1.4  | 607 | 223 小麦/大豆/米/卵/落花生                 | 赤魚のおろし煮           | 卵の花煮               | コールスロー(ツナ)         | ピーナッツ和え(ほうれん草) |     |
|     | 豚肉と根菜の煮物          | 248   | 17.3 | 9.5     | 40   | 27.9 | 19.4 | 8.5   | 1.4  | 582 | 232 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご          | 豚肉と根菜の煮物          | ごま和え(ほうれん草・もやし)    | きんぴらごぼう(味噌)        | れんこんの梅和え       |     |
|     | 鶏肉の西京漬け焼き         | 234   | 17.6 | 9.1     | 65   | 26.9 | 18.4 | 8.5   | 1.6  | 507 | 220 鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/りんご        | 鶏肉の西京漬け焼き         | 鶏肉の炒り煮             | 中華サラダ(もやし・胡瓜)      | フルーツ(りんご)      |     |
|     | めばるの和風あん          | 230   | 18   | 9.8     | 61   | 21.6 | 13.2 | 8.5   | 1.4  | 561 | 226 大豆/小麦/米/ごま/もも                 | めばるの和風あん          | なすの味噌炒め煮           | 筍の土佐煮              | フルーツ(黄桃)       |     |
|     | さわらのマスタードソテー      | 228   | 18.6 | 9.9     | 43   | 18.9 | 10.4 | 8.5   | 1.4  | 717 | 239 小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/乳成分           | さわらのマスタードソテー      | コンソメ煮(キャベツ・エリンギ・鶏) | ふかし芋               | ソテー(グリーンピース)   |     |
|     | 鶏肉と野菜のカレー煮        | 233   | 19.3 | 9.9     | 71   | 22.3 | 12.9 | 9.4   | 1.5  | 633 | 234 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま                 | 鶏肉と野菜のカレー煮        | ぜんまい煮              | オクラの辛子和え           | 香のり和え(じゃが芋)    |     |
| B   | 筑前煮               | 228   | 19.6 | 9.9     | 75   | 19.9 | 11.4 | 8.5   | 1.4  | 566 | 233 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分             | 筑前煮               | 卵の花煮               | ほうれん草のソテー          | 煮豆(枝豆)         |     |
|     | 煎餅                | 230   | 17.9 | 8.4     | 95   | 26.9 | 18.4 | 8.5   | 1.7  | 482 | 226 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/いか/豚肉/えび/さば | 煎餅                | 中華煮                | キャベツの和え物           | エビの山椒煮         |     |
|     | ハンバーグ デミグラスソース仕立て | 229   | 17.1 | 9.9     | 50   | 22.9 | 14.3 | 8.7   | 1.7  | 525 | 243 乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉      | ハンバーグ デミグラスソース仕立て | さきみのサラダ            | コンソメ煮              | あさりの和え物        |     |
|     | さわらの蒲焼風           | 238   | 19.1 | 9       | 48   | 23.2 | 14.7 | 8.5   | 1.7  | 894 | 251 小麦/大豆/米/魚介類/ごま                | さわらの蒲焼風           | 切干大根煮              | いんげんのごま和え          | 浅漬け(白菜)        |     |
|     | さばの味噌煮            | 237   | 18.7 | 8.4     | 62   | 26.9 | 17.7 | 9.3   | 1.6  | 567 | 217 さば/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま              | さばの味噌煮            | 煮物(鶏・人参・椎茸)        | 和え物(じゃが芋・玉葱)       | 胡麻和え(ほうれん草)    |     |
|     | レモン香るチキンソテー       | 228   | 18.3 | 9.9     | 70   | 23.6 | 15   | 8.7   | 1.7  | 613 | 216 鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご | レモン香るチキンソテー       | コンソメ煮(キャベツ・人参)     | ラタトゥイユ             | ソテー(コーン)       |     |
|     | ポークンチュー           | 242   | 18.8 | 8.5     | 45   | 27.6 | 18.1 | 9.5   | 1.6  | 687 | 224 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米       | ポークンチュー           | ポテトサラダ             | トマト煮               | 枝豆のマリネ         |     |
|     | 鮭の味噌漬け焼き          | 248   | 18   | 9.7     | 46   | 24.9 | 16.3 | 8.7   | 1.7  | 585 | 222 さけ/ゼラチン/大豆/米/小麦/鶏肉/ごま/卵       | 鮭の味噌漬け焼き          | 南瓜のそぼろ煮            | ぜんまい煮              | 卵焼き            |     |
|     | 白身魚の甘酢あんかけ        | 247   | 18.3 | 8.2     | 29   | 29.5 | 21   | 8.5   | 1.7  | 594 | 213 小麦/大豆/ごま/米/卵/乳成分              | 白身魚の甘酢あんかけ        | 高野豆腐の煮物            | ほうれん草のごま味噌和え(竹輪入り) | さつま芋バター        |     |
|     | 豚肉のみぞれ煮           | 238   | 17.4 | 9.9     | 41   | 24.8 | 14.3 | 10.5  | 1.5  | 780 | 225 豚肉/小麦/大豆/米/ごま                 | 豚肉のみぞれ煮           | 煮物(なす・里芋)          | ひじき煮               | キャベツの塩昆布和え     |     |
|     | 鶏肉の山椒焼き           | 230   | 18.9 | 9.5     | 71   | 23.9 | 15.4 | 8.5   | 1.6  | 500 | 232 鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま          | 鶏肉の山椒焼き           | 糸こんにゃく煮            | 青いお浸し              | いんげん           |     |
|     | めばるの照り焼き          | 249   | 19   | 9.5     | 60   | 24   | 15.6 | 8.5   | 1.4  | 674 | 248 小麦/大豆/米/魚介類/ごま                | めばるの照り焼き          | 南瓜の塩煮              | 香梗菜の辛し和え           | 煮豆(枝豆)         |     |
|     | 白身魚の唐揚げ           | 232   | 17.1 | 9.9     | 49   | 24.1 | 15.5 | 8.6   | 1.7  | 529 | 208 ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/卵      | 白身魚の唐揚げ           | 根菜煮(蕪根・人参・鶏)       | 輪のおかか和え            | 浅漬け            |     |
|     | 肉じゃが              | 229   | 18   | 9.5     | 66   | 22.5 | 13.9 | 8.6   | 1.6  | 612 | 219 豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン       | 肉じゃが              | 小松菜とじゃこの炒め物        | 野菜の塩だれ             | 卵焼き            |     |
| C   | 鶏肉の甘酢あんかけ         | 246   | 20.1 | 9.9     | 70   | 26.1 | 17.7 | 8.5   | 1.7  | 608 | 223 鶏肉/大豆/小麦/ごま/米                 | 鶏肉の甘酢あんかけ         | 厚揚げの含め煮            | ナムル(ほうれん草・ぜんまい)    | キャベツの塩昆布和え     |     |
|     | 回鍋肉               | 248   | 18.1 | 9.8     | 46   | 26.7 | 18   | 8.7   | 1.7  | 564 | 205 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご             | 回鍋肉               | 春雨サラダ(きゅうり・きくらげ)   | 紅白なます              | 煮豆(枝豆)         |     |
|     | 豚肉のブルコギ           | 240   | 17.2 | 9.9     | 46   | 25.5 | 16.9 | 8.5   | 1.4  | 711 | 202 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米           | 豚肉のブルコギ           | ポテトサラダ             | 大根の生あんかけ           | お浸し(小松菜)       |     |
|     | めばるの塩焼き           | 252   | 18.5 | 9.1     | 72   | 28.2 | 19.7 | 8.5   | 1.3  | 670 | 233 大豆/小麦/鶏肉/米/ごま                 | めばるの塩焼き           | 煮物(ごぼう・鶏・人参)       | さつま芋のレモン煮          | 浅漬け(白菜)        |     |
|     | ホキの和風ソース          | 252   | 17.6 | 8.4     | 41   | 29.9 | 21   | 8.9   | 1.3  | 602 | 207 小麦/大豆/米/豚肉                    | ホキの和風ソース          | ごぼうのしぐれ煮           | 浅漬け(大根ゆず)          | うぐいす豆          |     |
|     | チキンのクリームソース       | 239   | 19   | 9.9     | 68   | 26.7 | 14   | 12.7  | 1.7  | 754 | 253 鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/豚肉/米         | チキンのクリームソース       | なすのトマト煮            | コンソメ煮(芋)           | キノコのソテー        |     |
|     | 豚肉の塩だれ            | 248   | 17.4 | 8.7     | 47   | 29.4 | 20.8 | 8.6   | 1.7  | 647 | 208 豚肉/鶏肉/ごま/大豆/米/卵/乳成分           | 豚肉の塩だれ            | 南瓜の含め煮             | ひじきのソテー            | 酢漬根            |     |
|     | 鮭の塩焼き             | 243   | 17.1 | 9.9     | 35   | 24.5 | 15.8 | 8.7   | 1.7  | 671 | 246 さけ/大豆/小麦/米/くるみ                | 鮭の塩焼き             | 南瓜の和風あんかけ          | 小松菜のくるみ和え          | ブロッコリー         |     |
|     | 赤魚の煮付け            | 228   | 17.8 | 8.5     | 41   | 24.6 | 15.2 | 9.4   | 1.6  | 542 | 218 小麦/大豆/卵/米                     | 赤魚の煮付け            | ポテトサラダ             | 高野豆腐の煮物            | お浸し(ほうれん草・油揚げ) |     |
|     | 豚肉となすのみそ炒め        | 242   | 18.8 | 9.4     | 42   | 25.8 | 17.1 | 8.7   | 1.7  | 718 | 242 豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米        | 豚肉となすのみそ炒め        | 鶏肉となすのみそ炒め         | 菜の花の辛し和え           | ゆずパイン          |     |
|     | タンダーチキン           | 237   | 18.9 | 9.7     | 70   | 24.9 | 13.8 | 11.2  | 1.7  | 639 | 239 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米             | タンダーチキン           | 根菜のコンソメ煮           | ごぼうサラダ             | ソテー(グリーンピース)   |     |
|     | 鯖の粕漬け             | 228   | 17.1 | 9.9     | 59   | 21.6 | 13.1 | 8.5   | 1.4  | 576 | 216 卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま          | 鯖の粕漬け             | 炒め煮(鶏・じゃが芋・玉葱・人参)  | ブロッコリーのごま味噌和え      | オクラのマヨ和え       |     |
|     | 魚介のオイスターソース炒め     | 248   | 18.1 | 9.9     | 29   | 25.7 | 17.1 | 8.6   | 1.7  | 538 | 227 小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま   | 魚介のオイスターソース炒め     | 高野豆腐のあんかけ          | なすの甘酢煮             | 金時豆            |     |
|     | 鶏肉の油淋ソース          | 228   | 19   | 9.9     | 70   | 22   | 13.3 | 8.7   | 1.6  | 611 | 226 鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/米/牛肉/豚肉/ゼラチン  | 鶏肉の油淋ソース          | 大根煮                | ナムル(ほうれん草・もやし)     | 湯野菜            |     |
| D   | 厚揚げのんにく醤油炒め       | 235   | 17.7 | 8.2     | 42   | 27.2 | 18.7 | 8.5   | 1.7  | 497 | 266 大豆/小麦/鶏肉/米/ごま/牛肉/豚肉/ゼラチン      | 厚揚げのんにく醤油炒め       | 中華風金平(ごぼう・鶏)       | もやしの中華和え           | ふかし芋           |     |
|     | 鶏のから揚げ            | 247   | 17.7 | 8.1     | 44   | 31.4 | 23   | 8.5   | 1.5  | 509 | 187 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米                | 鶏のから揚げ            | 切干大根煮              | お浸し(オクラ)           | うぐいす豆          |     |
|     | 豚肉のサムジャン炒め        | 229   | 17.1 | 9.4     | 45   | 25.2 | 16.7 | 8.5   | 1.7  | 466 | 190 豚肉/小麦/ごま/大豆/卵/乳成分/えび          | 豚肉のサムジャン炒め        | 春雨サラダ(きゅうり・ハム)     | お浸し                | ふかし芋           |     |
|     | かれののみぞれ煮          | 252   | 20.6 | 9.2     | 65   | 25.6 | 17.1 | 8.5   | 1.7  | 653 | 259 ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生/ごま         | かれののみぞれ煮          | ポテトサラダ             | ピーナッツ和え(ほうれん草)     | あさりのごま和え       |     |
|     | さわらの西京焼き          | 228   | 17.1 | 9.8     | 36   | 22.2 | 13.5 | 8.6   | 1.4  | 579 | 228 大豆/ゼラチン/ごま/小麦/米               | さわらの西京焼き          | 煮物(かんも・人参・椎茸)      | お浸し(菜の花)           | 炒り煮(蓮根)        |     |
|     | 鶏肉のパーベキューソース      | 228   | 18.2 | 9.9     | 71   | 24   | 14.9 | 9     | 1.7  | 612 | 231 鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米/小麦       | 鶏肉のパーベキューソース      | ほうれん草のパーコンソテー      | 野菜のマリネ             | 煎根のガーリック       |     |
|     | チキンのトマトソース煮込み     | 234   | 18.1 | 9.9     | 55   | 23.1 | 14.5 | 8.7   | 1.7  | 744 | 224 鶏肉/米/乳成分/小麦/大豆/りんご/豚肉/卵       | チキンのトマトソース煮込み     | コンソメ煮(じゃが芋・人参)     | ほうれん草のバターソテー       | お豆のカレー炒め       |     |
|     | 鮭のちゃんちゃん焼き        | 229   | 17.9 | 9.8     | 40   | 21.4 | 12.2 | 9.2   | 1.7  | 756 | 242 さけ/ゼラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米 | 鮭のちゃんちゃん焼き        | ひじき煮(大豆)           | いんげんの辛し和え          | れんこんの梅和え       |     |
|     | あじのピリ辛焼き          | 230   | 17.1 | 9.3     | 50   | 23.6 | 15.1 | 8.5   | 1.6  | 738 | 235 小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉           | あじのピリ辛焼き          | 糸こんにゃく煮            | ひじきサラダ             | 南瓜の煮物          |     |
|     | 豚肉と厚揚げ炒め物         | 240   | 17.1 | 8.3     | 33   | 28.2 | 19.7 | 8.5   | 1.7  | 758 | 217 豚肉/鶏肉/大豆/小麦/米                 | 豚肉と厚揚げ炒め物         | 煮物(大根のおかか煮)        | ほうれん草の柚子和え         | 金時豆            |     |
|     | 鶏肉の梅風味焼き          | 232   | 19.3 | 9.8     | 70   | 21.7 | 13.1 | 8.6   | 1.6  | 536 | 235 鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま/落花生         | 鶏肉の梅風味焼き          | ぜんまい煮              | ごぼうの胡麻味噌           | ピーナッツ和え        |     |
|     | さばの塩焼き            | 233   | 17.1 | 9.9     | 19   | 21   | 12.5 | 8.5   | 0.9  | 516 | 245 さば/大豆/小麦/米/ごま                 | さばの塩焼き            | 高野豆腐の煮物            | 菜の花のごま和え           | 金時豆            |     |
|     | 白身魚の唐揚げ生菜ソース      | 236   | 19.3 | 9.8     | 55   | 21.6 | 12.6 | 8.9   | 1.5  | 482 | 220 卵/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉/さば        | 白身魚の唐揚げ生菜ソース      | じゃが芋のそぼろあんかけ       | キャベツのソテー(パーコン入り)   | あさりの山椒煮        |     |
|     | 麻婆豆腐              | 228   | 18   | 9       | 40   | 24.7 | 15.8 | 8.9   | 1.7  | 615 | 218 大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉         | 麻婆豆腐              | 青菜の塩和え             | ピーマンのオイスターソテー      | ブロッコリー         |     |
| E   | 八宝菜               | 230   | 18.2 | 9.7     | 47   | 23.5 | 15   | 8.5   | 1.5  | 516 | 204 豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも           | 八宝菜               | 餃子の甘酢がけ            | ブロッコリーのソテー         | フルーツ(黄桃)       |     |
|     | チキンラタトゥイユ         | 234   | 19   | 9.5     | 65   | 27.4 | 14.1 | 13.3  | 1.7  | 867 | 254 鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/米          | チキンラタトゥイユ         | じゃが芋のアリオリソース       | きのこのソテー            | ブロッコリー         |     |
|     | 豚肉の生姜焼き           | 228   | 17.7 | 9.6     | 48   | 24   | 15.3 | 8.7   | 1.6  | 582 | 201 豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま      | 豚肉の生姜焼き           | 煮物(茄子・大根)          | お浸し(小松菜・ちくわ)       | パイン            |     |
|     | 鱈のフリッター           | 230   | 19.4 | 9.9     | 60   | 20.4 | 11.9 | 8.5   | 1.7  | 657 | 252 卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米       | 鱈のフリッター           | ほうれん草とチキンのクリーム煮    | きのこマリネ             | ブロッコリー         |     |
|     | ぶりの塩焼き※           | 229   | 18   | 9.4     | 43   | 22.2 | 13.5 | 8.5   | 1.4  | 594 | 188 ゼラチン/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま/りんご        | ぶり                | さつま芋の煮物            | ほうれん草のごま和え         | れんこんの梅和え       |     |
|     | 豚肉のスタミナ炒め         | 243   | 17.3 | 9.3     | 39   | 28.6 | 19.6 | 8.9   | 1.7  | 655 | 205 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご             | 豚肉のスタミナ炒め         | 煮物(厚揚げ・葱)          | いんげんのごま和え          | りんご            |     |
|     | ガーリックチキン          | 241   | 17.1 | 9.9     | 52   | 26.1 | 17.4 | 8.7   | 1.2  | 647 | 213 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま                 | ガーリックチキン          | 厚揚げとごぼうの煮物         | 里芋の胡麻味噌            | 紅白なます          |     |
|     | 鱈の塩揚げトマトソース       | 235   | 17.6 | 9.8     | 67   | 23.9 | 15.3 | 8.6   | 1.7  | 699 | 212 小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/乳成分           | 鱈の塩揚げトマトソース       | コンソメ煮(芋・人参・鶏)      | ソテー(ほうれん草)         | りんご            |     |
|     | サーモンフライ           | 234   | 17.9 | 8.8     | 29   | 26.5 | 17.2 | 9.3   | 1.5  | 558 | 219 小麦/さけ/大豆/鶏肉/卵/りんご             | サーモンフライ           | さきみの和え物            | 菜の花のお浸し            | 大豆のトマト煮        |     |
|     | カレー風味の洋風肉じゃが      | 231   | 17.1 | 9.9     |      |      |      |       |      |     |                                   |                   |                    |                    |                |     |