

①和風かつじ		②酢豚		③さばの味噌煮		④すき焼き風煮		⑤麻婆豆腐	
1人前 333kcal	蛋白質 12.5g	1人前 306kcal	蛋白質 12g	1人前 356kcal	蛋白質 17.4g	1人前 205kcal	蛋白質 12g	1人前 246kcal	蛋白質 13g
脂質 16.7g	炭水化物 32.1g	脂質 15.5g	炭水化物 28.4g	脂質 19.1g	炭水化物 27.2g	脂質 8g	炭水化物 21.4g	脂質 12g	炭水化物 22.4g
ナトリウム 822mg	食塩 2g	ナトリウム 992mg	食塩 2.5g	ナトリウム 1122mg	食塩 2.8g	ナトリウム 1012mg	食塩 2.5g	ナトリウム 1098mg	食塩 2.8g
									
⑥ハンバーグ和風あんかけ		⑦肉じゃが		⑧エビカツ		⑨回鍋肉		⑩トマトソースのチーズハンバーグ	
1人前 329kcal	蛋白質 17.4g	1人前 256kcal	蛋白質 13.4g	1人前 333kcal	蛋白質 12.6g	1人前 304kcal	蛋白質 15.5g	1人前 293kcal	蛋白質 15.1g
脂質 15.8g	炭水化物 28.9g	脂質 11g	炭水化物 24.7g	脂質 19.1g	炭水化物 27.6g	脂質 17.6g	炭水化物 19.6g	脂質 12.9g	炭水化物 28.4g
ナトリウム 1103mg	食塩 2.7g	ナトリウム 945mg	食塩 2.2g	ナトリウム 1028mg	食塩 2.6g	ナトリウム 1178mg	食塩 2.8g	ナトリウム 987mg	食塩 2.3g
									
⑪鮭フライのタルタルソース		⑫チキン南蛮宮崎風		⑬チンジャオロース		⑭シーフードフライ		⑮鶏肉のタンドリー風焼き	
1人前 391kcal	蛋白質 17.7g	1人前 438kcal	蛋白質 23.2g	1人前 269kcal	蛋白質 14.8g	1人前 385kcal	蛋白質 15.3g	1人前 363kcal	蛋白質 23.9g
脂質 17.8g	炭水化物 38.8g	脂質 25.4g	炭水化物 27.4g	脂質 10.4g	炭水化物 28.4g	脂質 21.4g	炭水化物 31.5g	脂質 24.1g	炭水化物 10.7g
ナトリウム 1056mg	食塩 2.7g	ナトリウム 977mg	食塩 2.5g	ナトリウム 1023mg	食塩 2.5g	ナトリウム 948mg	食塩 2.4g	ナトリウム 943mg	食塩 2.4g
									
⑯メンチカツ&コロケ		⑰八宝菜		⑱かれいの甘酢あんかけ		⑲鶏のから揚げ		⑳ハンバーグデミグラスソース	
1人前 415kcal	蛋白質 13.9g	1人前 278kcal	蛋白質 14.2g	1人前 336kcal	蛋白質 18.1g	1人前 589kcal	蛋白質 27.3g	1人前 305kcal	蛋白質 16.8g
脂質 22.3g	炭水化物 39.9g	脂質 12.9g	炭水化物 25.3g	脂質 15.4g	炭水化物 29.9g	脂質 36.8g	炭水化物 32.4g	脂質 16.9g	炭水化物 21.1g
ナトリウム 1098mg	食塩 2.8g	ナトリウム 947mg	食塩 2.2g	ナトリウム 902mg	食塩 2.3g	ナトリウム 787mg	食塩 2.1g	ナトリウム 1137mg	食塩 2.8g
									
㉑あじの南蛮漬け		㉒ロースカツ		㉓カレー		㉔豚肉の生姜焼き		㉕白身魚のマスタードソース	
1人前 371kcal	蛋白質 18.3g	1人前 376kcal	蛋白質 11.2g	1人前 308kcal	蛋白質 10.6g	1人前 265kcal	蛋白質 16.3g	1人前 275kcal	蛋白質 14.7g
脂質 19.3g	炭水化物 29.1g	脂質 18.2g	炭水化物 40.8g	脂質 14.7g	炭水化物 33.5g	脂質 11.6g	炭水化物 22g	脂質 13.2g	炭水化物 25.7g
ナトリウム 964mg	食塩 2.4g	ナトリウム 1148mg	食塩 2.8g	ナトリウム 1021mg	食塩 2.7g	ナトリウム 934mg	食塩 2.4g	ナトリウム 912mg	食塩 2.3g
									