

02月20日~02月25日献立表

夕食(6品)

20 日 (月曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	乳成分、小麦			
	信田煮				
きのこのオイスターソース炒め					
わかめともやしのナムル					
しろ菜の胡麻和え					
かつば漬け					
	エネルギー 409kcal	たんぱく質 40.7g	脂質 15.3g	炭水化物 27.1g	食塩相当量 3.5g
21 日 (火曜日)	鶏肉のオイマヨ炒め	卵、乳成分、小麦			
	オムレットマトソース				
キャベツのカレー風味					
しゅうまい					
じゃがいもの青のり和え					
ピリ辛こんにゃく					
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 23.5g	炭水化物 32.2g	食塩相当量 3.2g
22 日 (水曜日)	白身魚のポテト焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	エビ団子と青菜の炊き合わせ				
里芋のそぼろ煮					
キャベツとウインナーの炒め物					
梅春雨					
きくらげ昆布					
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 24.8g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 3.1g
23 日 (木曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
チキンナゲット					
ネギ玉子ロール					
オニオンマリネ					
黒豆煮					
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 22.8g	脂質 23.7g	炭水化物 27.2g	食塩相当量 2.2g
24 日 (金曜日)	鯖のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、えびしんじょ)				
かぼちゃ煮物					
なすとピーマンの甘みそ和え					
昆布巻き					
金時豆煮					
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 28.7g	炭水化物 21.6g	食塩相当量 2.9g
25 日 (土曜日)	お好み焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	肉詰めいなり煮				
野菜のかき揚げ					
ナポリタン					
キャベツとチーズのサラダ					
大根生酢					
	エネルギー 411kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 21.8g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 3.1g

夕食(8品)

20 日 (月曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	乳成分、小麦			
	酢鶏				
信田煮					
きのこのオイスターソース炒め					
わかめともやしのナムル					
ひじき豆					
	エネルギー 508kcal	たんぱく質 47.6g	脂質 23.1g	炭水化物 27.3g	食塩相当量 3.6g
21 日 (火曜日)	鶏肉のオイマヨ炒め	卵、乳成分、小麦			
	塩ます				
オムレットマトソース					
キャベツのカレー風味					
しゅうまい					
切干大根のごまドレ和え					
	エネルギー 528kcal	たんぱく質 33.1g	脂質 26.1g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 3.0g
22 日 (水曜日)	白身魚のポテト焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	肉豆腐				
エビ団子と青菜の炊き合わせ					
里芋のそぼろ煮					
キャベツとウインナーの炒め物					
おからサラダ					
	エネルギー 514kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 28.1g	炭水化物 39.2g	食塩相当量 3.7g
23 日 (木曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐				
青梗菜ともやしのピリ辛炒め					
チキンナゲット					
ネギ玉子ロール					
キャベツとツナのサラダ					
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 30.4g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 2.6g
24 日 (金曜日)	鯖のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	里芋と鶏肉の煮物				
炊き合わせ (三角揚げ、人参、えびしんじょ)					
かぼちゃ煮物					
なすとピーマンの甘みそ和え					
昆布巻き					
	エネルギー 518kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 28.8g	炭水化物 39.1g	食塩相当量 3.5g

県民せいきょう
 コーポラ-0120-016-165
 おかけ間違いのないよう番号をお確かめください
 (受付時間) 月~金/午前8時30分~午後8時 土曜日/午前9時~午後5時