

11月20日~11月25日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

20 日 (月曜日)	肉団子の酢豚風	卵、乳成分、小麦、えび			
	ウインナーときのこの炒め物				
	グラタン				
	里芋の煮物				
	白菜の生姜醤油和え				
	ブロッコリーとコーンのドレッシング和え				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 24.0g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 3.7g
21 日 (火曜日)	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦			
	麻婆春雨				
	キッシュ				
	かに風味の酢の物				
	ピリ辛こんにゃく				
	なめこのとろろ和え				
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 23.5g	脂質 20.2g	炭水化物 35.3g	食塩相当量 3.7g
22 日 (水曜日)	鶏肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
	ちくわと大根の炒り煮				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	青梗菜ソテー				
	ひじき煮				
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 22.6g	炭水化物 29.9g	食塩相当量 4.0g
23 日 (木曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	豆腐の五目うま煮				
	揚げじゃがのり風味				
	インゲンとベーコンの炒め物				
	玉ねぎときゅうりの和え物				
	金時豆煮				
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 19.4g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 2.5g
24 日 (金曜日)	ロールキャベツトマトソース煮	卵、乳成分、小麦、えび			
	エビ団子とふきの炊き合わせ				
	かぼちゃのバター煮				
	卵の花炒り煮				
	おくらのポン酢和え				
	からし麩				
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 13.9g	炭水化物 52.8g	食塩相当量 3.2g
25 日 (土曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	小麦			
	彩りしんじょうのあんかけ				
	豚ひき肉と厚揚げの味噌炒め				
	ブロッコリーのコンソメ炒め				
	ツナとハウレン草の和え物				
	人参のくるみ和え				
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 28.4g	炭水化物 23.6g	食塩相当量 2.0g

20 日 (月曜日)	肉団子の酢豚風	卵、乳成分、小麦、えび			
	かぼちゃコロケ				
	ウインナーときのこの炒め物				
	グラタン				
	里芋の煮物				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 29.1g	炭水化物 40.4g	食塩相当量 3.6g
21 日 (火曜日)	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦			
	塩バター肉じゃが				
	麻婆春雨				
	キッシュ				
	かに風味の酢の物				
	水菜としらすの和え物				
	エネルギー 488kcal	たんぱく質 29.6g	脂質 23.2g	炭水化物 40.2g	食塩相当量 3.1g
22 日 (水曜日)	鶏肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	八宝菜				
	肉詰めいなり煮				
	ちくわと大根の炒り煮				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	さつまいもと豆のサラダ				
	エネルギー 487kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 27.2g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.9g
23 日 (木曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	豚肉のスタミナ炒め				
	豆腐の五目うま煮				
	揚げじゃがのり風味				
	インゲンとベーコンの炒め物				
	ごぼうサラダ				
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 39.6g	脂質 24.7g	炭水化物 35.7g	食塩相当量 2.9g
24 日 (金曜日)	ロールキャベツトマトソース煮	卵、乳成分、小麦、えび			
	揚げ魚の南蛮漬け				
	エビ団子とふきの炊き合わせ				
	かぼちゃのバター煮				
	卵の花炒り煮				
	おくらのポン酢和え				
	エネルギー 498kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 15.1g	炭水化物 63.8g	食塩相当量 3.5g


コールセンター 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