

1月22日～1月27日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

22 日 (月曜日)	カツオフライ	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	切干大根の煮物				
	白菜のおかか煮				
	ハムとマカロニのサラダ				
	水菜のゆかり和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	414kcal	20.8g	19.3g	39.3g	3.0g
23 日 (火曜日)	回鍋肉	乳成分、小麦			
	かぶと厚揚げの煮物				
	里芋のそぼろ煮				
	ウインナーともやしの炒め物				
	ひじき煮				
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	419kcal	21.4g	22.2g	33.5g	3.1g
24 日 (水曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	にら玉				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	じゃがいもの青さ風味				
	おからサラダ				
	いんげんのピリ辛煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	438kcal	26.4g	24.4g	28.2g	4.0g
25 日 (木曜日)	ハンバーグきのごソース	卵、乳成分、小麦、 えび、落花生			
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	キャベツとえびのコンソメ炒め				
	なすの煮浸し				
	小松菜のピーナッツ和え				
	春雨とかに風味の酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	436kcal	21.2g	17.9g	47.4g	4.0g
26 日 (金曜日)	あじの胡麻味噌焼き	乳成分、小麦			
	ごぼうとはんぺんの煮物				
	五目大豆煮				
	高野豆腐と白菜の煮物				
	きゅうりのナムル				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	432kcal	33.0g	15.1g	41.0g	4.0g
27 日 (土曜日)	鶏肉のピザ焼き	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーと野菜の炒め物				
	大学かぼちゃ				
	ちくわと水菜のたらこマヨサラダ				
	ブロッコリーのくるみ和え				
	もやしの生姜醤油				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	434kcal	21.7g	25.1g	30.3g	2.6g

22 日 (月曜日)	カツオフライ	卵、乳成分、小麦			
	鶏と野菜の玉子とじ				
	花型豆腐の煮物				
	切干大根の煮物				
	白菜のおかか煮				
	さつまいもの甘煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	496kcal	25.3g	23.0g	46.9g	3.2g
23 日 (火曜日)	回鍋肉	乳成分、小麦			
	いわしの梅煮				
	かぶと厚揚げの煮物				
	里芋のそぼろ煮				
	ウインナーともやしの炒め物				
	しろ菜の胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	493kcal	30.5g	24.1g	38.6g	3.2g
24 日 (水曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	メンチカツ				
	にら玉				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	じゃがいもの青さ風味				
	おからサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	515kcal	26.8g	30.8g	32.6g	3.9g
25 日 (木曜日)	ハンバーグきのごソース	卵、乳成分、小麦、 えび、落花生			
	たらのバジル風味焼き				
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	キャベツとえびのコンソメ炒め				
	なすの煮浸し				
	厚揚げの焼いたの				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	505kcal	29.5g	22.9g	45.2g	3.8g
26 日 (金曜日)	あじの胡麻味噌焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉の山賊焼き				
	ごぼうとはんぺんの煮物				
	五目大豆煮				
	高野豆腐と白菜の煮物				
	カレーマカロニサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	488kcal	34.2g	20.0g	42.9g	3.7g


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