

3月11日~3月16日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

11 日 (月曜日)	キーマカレー	卵、小麦		
	きのこちくわのソテー			
ねぎ入り玉子焼き				
きゅうりと長芋の磯辺和え				
キャベツのゆかり和え				
福神漬け				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal	21.1g	26.4g	28.2g	3.1g
12 日 (火曜日)	白身魚のコーンマヨ焼き	卵、小麦		
	小松菜ともやしのそぼろ炒め			
ツナとパプリカの炒め物				
モロヘイヤの塩昆布和え				
たこ焼き				
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
430kcal	23.2g	25.7g	26.4g	3.1g
13 日 (水曜日)	照り焼きチキン	乳成分、小麦		
	里芋とがんもの煮物			
ふろふき大根の味噌だれ				
きんぴらごぼう				
きゅうりともやしのナムル				
山菜なめこ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424kcal	28.6g	20.6g	31.1g	3.4g
14 日 (木曜日)	あじの味噌煮	卵、乳成分、小麦、 えび		
	竹の子と鶏団子の炊き合わせ			
いかと野菜の中華炒め				
ツナの青じそスパゲティサラダ				
おくらとしらすの和え物				
五目豆				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
408kcal	30.5g	12.6g	43.1g	4.0g
15 日 (金曜日)	親子煮	卵、乳成分、小麦		
	チャプチェ			
高野豆腐の含め煮				
さつまいもと豆のサラダ				
きゅうりの胡麻酢和え				
つぼ漬け				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal	22.2g	22.7g	35.3g	3.3g
16 日 (土曜日)	鱈の和風南蛮漬け	卵、乳成分、小麦、 えび		
	エビ団子とかぶの煮物			
大根と人参の金平				
青梗菜とかまぼこの炒め煮				
キャベツの胡麻和え				
きくらげ昆布				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
423kcal	23.7g	20.7g	35.4g	4.0g

11 日 (月曜日)	キーマカレー	卵、乳成分、小麦		
	大葉アジフライ			
きのこちくわのソテー				
ねぎ入り玉子焼き				
きゅうりと長芋の磯辺和え				
キャベツのゆかり和え				
福神漬け	春雨の酢の物			
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
520kcal	25.5g	28.6g	40.2g	4.0g
12 日 (火曜日)	白身魚のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦		
	牛すき焼き風煮			
小松菜ともやしのそぼろ炒め				
ツナとパプリカの炒め物				
モロヘイヤの塩昆布和え				
麩のからし和え				
さつまいもの甘煮				
たこ焼き				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
523kcal	25.0g	29.3g	39.8g	3.7g
13 日 (水曜日)	照り焼きチキン	卵、乳成分、小麦、 えび		
	エビチリソース			
里芋とがんもの煮物				
ふろふき大根の味噌だれ				
きんぴらごぼう				
春菊とえのきのおかか和え				
山菜なめこ				
きゅうりともやしのナムル				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
492kcal	29.4g	24.5g	38.5g	3.3g
14 日 (木曜日)	あじの味噌煮	卵、乳成分、小麦、 えび		
	麻婆豆腐			
竹の子と鶏団子の炊き合わせ				
いかと野菜の中華炒め				
ツナの青じそスパゲティサラダ				
おくらとしらすの和え物				
五目豆				
なすのピリ辛煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
481kcal	35.3g	17.6g	45.3g	3.3g
15 日 (金曜日)	親子煮	卵、乳成分、小麦、 えび、かに		
	白身魚のバター醤油焼き			
チャプチェ				
高野豆腐の含め煮				
さつまいもと豆のサラダ				
えびしゅうまい				
つぼ漬け				
きゅうりの胡麻酢和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
495kcal	28.8g	27.0g	34.2g	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