



# 4月29日～5月4日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

29 日 (月曜日)	チキンカツ	卵、乳成分、小麦										
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、小松菜)											
ほうれん草入り玉子焼き												
オクラの胡麻和え												
ビーンズサラダ												
きくらげ昆布												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>401kcal</td> <td>23.2g</td> <td>18.9g</td> <td>34.5g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	401kcal	23.2g	18.9g	34.5g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
401kcal	23.2g	18.9g	34.5g	3.0g								
30 日 (火曜日)	鮭のちゃんちゃん焼き	乳成分、小麦										
	がんもと冬瓜の煮物											
じゃがいものそぼろ煮												
ピーマンとちりめんの煮物												
きゅうりとコーンのドレッシング和え												
ひじき豆												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>412kcal</td> <td>30.8g</td> <td>14.9g</td> <td>38.6g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	412kcal	30.8g	14.9g	38.6g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
412kcal	30.8g	14.9g	38.6g	3.7g								
1 日 (水曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦										
	大根金平											
野菜のかき揚げ												
きのこのカレーソテー												
アスパラの白和え												
もやしのゆかり和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>434kcal</td> <td>20.0g</td> <td>22.7g</td> <td>37.4g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	434kcal	20.0g	22.7g	37.4g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
434kcal	20.0g	22.7g	37.4g	3.4g								
2 日 (木曜日)	マグロカツ	卵、乳成分、小麦										
	だし巻き玉子											
竹の子の土佐煮												
里芋の田楽												
ブロッコリーのくるみ和え												
つぼ漬け												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>412kcal</td> <td>20.4g</td> <td>16.7g</td> <td>44.9g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	412kcal	20.4g	16.7g	44.9g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
412kcal	20.4g	16.7g	44.9g	3.3g								
3 日 (金曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦										
	バイクドエッグ											
小松菜とかまぼこのソテー												
マカロニサラダ												
梅春雨												
きゃらぶき												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>422kcal</td> <td>21.0g</td> <td>16.6g</td> <td>47.2g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	422kcal	21.0g	16.6g	47.2g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
422kcal	21.0g	16.6g	47.2g	3.3g								
4 日 (土曜日)	白身魚のコーンチーズ焼き	卵、乳成分、小麦										
	昆布巻きと竹の子の煮しめ											
焼餃子												
しろ菜の胡麻和え												
なめことわさび菜の和え物												
かしわもち												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>428kcal</td> <td>27.2g</td> <td>16.9g</td> <td>41.8g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	428kcal	27.2g	16.9g	41.8g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
428kcal	27.2g	16.9g	41.8g	3.9g								

29 日 (月曜日)	チキンカツ	卵、乳成分、小麦										
	かれいの生姜煮											
炊き合わせ(高野豆腐、人参、小松菜)												
ほうれん草入り玉子焼き												
オクラの胡麻和え												
キャベツとソーセージのコンソメ炒め												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>487kcal</td> <td>30.4g</td> <td>21.7g</td> <td>42.4g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	487kcal	30.4g	21.7g	42.4g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
487kcal	30.4g	21.7g	42.4g	3.8g								
30 日 (火曜日)	鮭のちゃんちゃん焼き	乳成分、小麦										
	タンドリーチキン											
がんもと冬瓜の煮物												
じゃがいものそぼろ煮												
ピーマンとちりめんの煮物												
ごぼうサラダ												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>477kcal</td> <td>35.8g</td> <td>24.2g</td> <td>29.1g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	477kcal	35.8g	24.2g	29.1g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
477kcal	35.8g	24.2g	29.1g	3.6g								
1 日 (水曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦										
	鯖の塩焼き											
大根金平												
野菜のかき揚げ												
きのこのカレーソテー												
ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>521kcal</td> <td>26.6g</td> <td>31.5g</td> <td>32.8g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	521kcal	26.6g	31.5g	32.8g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
521kcal	26.6g	31.5g	32.8g	3.1g								
2 日 (木曜日)	マグロカツ	卵、乳成分、小麦										
	鶏肉の照り焼き											
だし巻き玉子												
竹の子の土佐煮												
里芋の田楽												
なすの含め煮												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>516kcal</td> <td>26.9g</td> <td>21.7g</td> <td>53.3g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	516kcal	26.9g	21.7g	53.3g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
516kcal	26.9g	21.7g	53.3g	3.6g								
3 日 (金曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦										
	白身魚のムニエル											
バイクドエッグ												
小松菜とかまぼこのソテー												
マカロニサラダ												
モロヘイヤとツナの和え物												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>515kcal</td> <td>33.9g</td> <td>18.6g</td> <td>52.9g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	515kcal	33.9g	18.6g	52.9g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
515kcal	33.9g	18.6g	52.9g	3.2g								


**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