

夕食(6品)

9月23日~9月28日献立表

夕食(8品)

23 日 (月曜日)	豚肉の和風たまねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	トマトミートオムレツ				
おはぎ					
大豆と昆布のうま煮					
ちくわの炒り煮					
青菜の胡麻和え					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 21.2g	炭水化物 40.9g	食塩相当量 2.6g
24 日 (火曜日)	白身魚の竜田揚げ野菜あん	乳成分、小麦			
	麻婆春雨				
いかと里芋の煮物					
しろ菜と蒸し鶏の和え物					
ウインナー					
きゅうりととろろの梅和え					
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 18.5g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 3.7g
25 日 (水曜日)	肉団子の南蛮風	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンとピーマンの炒め物				
切干大根の煮物					
青菜ともやしの和え物					
チーズちくわ					
白花豆					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 21.2g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 3.3g
26 日 (木曜日)	白身魚のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	鶏のから揚げ				
豆腐のなめこあんかけ					
ツナとキャベツの和え物					
えびしゅうまい					
きくらげ昆布					
	エネルギー 404kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 25.5g	炭水化物 21.4g	食塩相当量 2.8g
27 日 (金曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	もやしのチャンプルー				
かぼちゃのマヨチーズ炒め					
がんも煮					
ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え					
たくあん煮					
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 21.0g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 3.8g
28 日 (土曜日)	鮭のムニエル	卵、乳成分、小麦			
	キャベツと豚肉の冷しゃぶ風				
高菜ビーフン					
なすの田楽					
かぼちゃサラダ					
玉ねぎのポン酢和え					
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 20.4g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 3.9g

23 日 (月曜日)	豚肉の和風たまねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	たらの和風あんかけ				
おはぎ					
トマトミートオムレツ					
大豆と昆布のうま煮					
ちくわの炒り煮					
	エネルギー 486kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 21.6g	炭水化物 45.0g	食塩相当量 3.2g
24 日 (火曜日)	白身魚の竜田揚げ野菜あん	卵、乳成分、小麦			
	チキン南蛮				
麻婆春雨					
いかと里芋の煮物					
しろ菜と蒸し鶏の和え物					
ブロッコリーのクリーム煮					
	エネルギー 500kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 25.8g	炭水化物 39.3g	食塩相当量 3.7g
25 日 (水曜日)	肉団子の南蛮風	卵、乳成分、小麦			
	赤魚の煮付け				
ベーコンとピーマンの炒め物					
切干大根の煮物					
青菜ともやしの和え物					
たこやき					
	エネルギー 517kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 25.8g	炭水化物 45.5g	食塩相当量 3.9g
26 日 (木曜日)	白身魚のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	回鍋肉				
鶏のから揚げ					
豆腐のなめこあんかけ					
ツナとキャベツの和え物					
ふろふき大根の味噌だれ					
	エネルギー 496kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 30.7g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 3.4g
27 日 (金曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	白身魚のホワイトソースかけ				
大根とはんぺんの煮物					
もやしのチャンプルー					
がんも煮					
かぼちゃのマヨチーズ炒め					
	エネルギー 485kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 21.3g	炭水化物 45.5g	食塩相当量 3.9g


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