

夕食(6品)

11月11日~11月16日
献立表

夕食(8品)

11 日 (月曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦										
	トマトミートオムレツ											
	厚揚げの田楽											
	スパゲティサラダ											
	ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め											
	ごぼうとちくわの煮物											
<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>437kcal</td> <td>20.9g</td> <td>25.9g</td> <td>30.0g</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	437kcal	20.9g	25.9g	30.0g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.9g	25.9g	30.0g	3.3g								
12 日 (火曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦										
	ポークビーンズ											
	たこ焼き											
	大学芋											
	なすの含め煮											
	らっきょう漬											
<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>436kcal</td> <td>20.3g</td> <td>18.7g</td> <td>46.5g</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	436kcal	20.3g	18.7g	46.5g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.3g	18.7g	46.5g	3.3g								
13 日 (水曜日)	あじの煮付け	乳成分、小麦										
	大豆と根菜の煮物											
	ツナとキャベツの和風ソテー											
	小松菜と揚げの生姜炒め											
	梅春雨											
	ピーマンの塩昆布和え											
<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>407kcal</td> <td>26.0g</td> <td>15.5g</td> <td>40.8g</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	407kcal	26.0g	15.5g	40.8g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	26.0g	15.5g	40.8g	3.3g								
14 日 (木曜日)	チキンクリーム煮	卵、乳成分、小麦										
	かぼちゃのそぼろ煮											
	人参とアスパラの炒め物											
	なすの胡麻味噌和え											
	キャベツとチーズのサラダ											
	昆布巻き											
<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>435kcal</td> <td>20.3g</td> <td>25.7g</td> <td>30.6g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	435kcal	20.3g	25.7g	30.6g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
435kcal	20.3g	25.7g	30.6g	2.7g								
15 日 (金曜日)	鮭の漬け焼き	卵、乳成分、小麦										
	ちくわと根菜の甘辛煮											
	三角揚げとふき煮											
	春雨の中華和え											
	大根なます											
	黒豆煮											
<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>420kcal</td> <td>23.1g</td> <td>14.8g</td> <td>48.5g</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	420kcal	23.1g	14.8g	48.5g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
420kcal	23.1g	14.8g	48.5g	3.1g								
16 日 (土曜日)	照り焼きチキン	卵、乳成分、小麦、 えび										
	豚ひき肉とキャベツの炒め物											
	ナポリタン											
	揚げとこんにゃくの煮物											
	たくあん煮											
	白菜の梅和え											
<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>419kcal</td> <td>25.7g</td> <td>20.0g</td> <td>34.1g</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	419kcal	25.7g	20.0g	34.1g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	25.7g	20.0g	34.1g	3.8g								

11 日 (月曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦、 落花生										
	鶏肉の山椒焼き											
	トマトミートオムレツ											
	スパゲティサラダ											
	厚揚げの田楽											
	ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め											
<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>495kcal</td> <td>25.1g</td> <td>27.5g</td> <td>36.8g</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	495kcal	25.1g	27.5g	36.8g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
495kcal	25.1g	27.5g	36.8g	3.2g								
12 日 (火曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦										
	サーモンフライ											
	ポークビーンズ											
	たこ焼き											
	大学芋											
	しる菜とかに風味の和え物											
<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>523kcal</td> <td>26.4g</td> <td>21.2g</td> <td>56.6g</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	523kcal	26.4g	21.2g	56.6g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
523kcal	26.4g	21.2g	56.6g	3.1g								
13 日 (水曜日)	あじの煮付け	卵、乳成分、小麦										
	鶏つくねの照り焼き											
	大豆と根菜の煮物											
	ツナとキャベツの和風ソテー											
	小松菜と揚げの生姜炒め											
	きゅうりと蒸し鶏のごまだれかけ											
<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>479kcal</td> <td>31.0g</td> <td>18.6g</td> <td>47.0g</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	479kcal	31.0g	18.6g	47.0g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
479kcal	31.0g	18.6g	47.0g	3.7g								
14 日 (木曜日)	チキンクリーム煮	卵、乳成分、小麦										
	お魚ミンチカツ											
	かぼちゃのそぼろ煮											
	人参とアスパラの炒め物											
	なすの胡麻味噌和え											
	キャベツとチーズのサラダ											
<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>511kcal</td> <td>25.3g</td> <td>30.5g</td> <td>33.9g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	511kcal	25.3g	30.5g	33.9g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
511kcal	25.3g	30.5g	33.9g	2.6g								
15 日 (金曜日)	鮭の漬け焼き	卵、乳成分、小麦										
	チンジャオロースー											
	ちくわと根菜の甘辛煮											
	三角揚げとふき煮											
	春雨の中華和え											
	しめじの白和え											
<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>483kcal</td> <td>30.1g</td> <td>19.1g</td> <td>47.6g</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	483kcal	30.1g	19.1g	47.6g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
483kcal	30.1g	19.1g	47.6g	3.1g								

県民せいきょう
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