

夕食(6品)

3月2日~3月7日
献立表

夕食(8品)

2 日 月	白身魚のみりん焼き 彩り野菜つみれと竹の子の炊き合わせ 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ 玉ねぎとパプリカの和え物 きやらぶき	卵、乳成分、小麦	エネルギー	23.2	22.8	37.3	食塩相当量
	408kcal		25.2g	13.6g	46.1g	3.1g	
3 日 火	麻婆揚げ豆腐 かまぼこときのこのソテー 菜の花とあさりのバター醤油 キャベツの胡麻和え ほうれん草しゅうまい 桜漬け	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	432kcal		20.1g	24.4g	32.9g	4.0g	
4 日 水	白身魚のムニエル なすの和風あん 鶏とごぼうの甘辛煮 もやしと人参のおかか和え 明太子ポテトサラダ 高菜漬け	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	411kcal		29.4g	12.9g	44.4g	3.5g	
5 日 木	酢鶏 青梗菜とひき肉の炒め物 かぼちゃのバター煮 ブロッコリーとたまねぎのドレッシング和え キャベツのおかか和え 金時豆煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	422kcal		22.9g	21.5g	34.2g	3.7g	
6 日 金	白身魚の塩こうじ焼き さつま揚げと白菜の炊き合わせ ごぼうのごま煮 切干大根のサラダ わかめとかに風味のわさび和え 長いもとろろ	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	428kcal		24.6g	19.5g	38.6g	3.9g	
7 日 土	チキン南蛮 里芋と厚揚げの煮物 ピーマンの甘辛炒め おからサラダ ふきの味噌和え 黒豆煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	430kcal		20.2g	22.5g	36.7g	3.4g	

2 日 月	白身魚のみりん焼き かぼちゃコロケ 彩り野菜つみれと竹の子の炊き合わせ ブロッコリーサラダ 炒り豆腐 魚肉ソーセージの炒め物 きやらぶき 玉ねぎとパプリカの和え物	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	478kcal		25.8g	17.5g	54.3g	3.7g	
3 日 火	麻婆揚げ豆腐 ホキ天/だし巻き玉子 ウインナーと里芋のジャーマン風炒め かまぼこときのこのソテー 菜の花とあさりのバター醤油 キャベツの胡麻和え 桜漬け ほうれん草しゅうまい	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	525kcal		25.2g	33.0g	31.7g	3.7g	
4 日 水	白身魚のムニエル 豚肉と野菜の味噌炒め なすの和風あん 鶏とごぼうの甘辛煮 もやしと人参のおかか和え 小松菜の煮浸し 高菜漬け 明太子ポテトサラダ	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	496kcal		35.6g	18.2g	47.4g	3.2g	
5 日 木	酢鶏 あじの山椒焼き 青梗菜とひき肉の炒め物 かぼちゃのバター煮 ブロッコリーとたまねぎのドレッシング和え きんぴらこんにやく 金時豆煮 キャベツのおかか和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	480kcal		34.9g	21.2g	37.3g	3.6g	
6 日 金	白身魚の塩こうじ焼き 牛肉のケチャップ炒め さつま揚げと白菜の炊き合わせ ごぼうのごま煮 切干大根のサラダ 卵の花炒り煮 長いもとろろ わかめとかに風味のわさび和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	488kcal		26.1g	25.7g	38.1g	3.1g	

県民せいきょう
coop コーセー 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