

5月4日 ~ 5月9日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

4 日 月	お魚ハンバーグデミグラスソース なすとさつま揚げの煮物 ねぎ入り玉子焼き 大学芋 ブロッコリーとハムのドレッシング和え 金時豆煮	卵、乳成分、小麦		
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 25.8g	炭水化物 31.1g
5 日 火	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ 炊き合わせ(三角揚げ、人参、しいたけ) あさりと小松菜のバターソテー キャベツのくるみ和え ふきと湯葉の含め煮 かしわもち	卵、乳成分、小麦、くるみ		
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 19.4g	炭水化物 45.3g
6 日 水	白身魚の香味焼き 焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ かぼちゃ煮 ブロッコリーと蒸し鶏のからし醤油和え 長いもとろろ 高菜漬け	乳成分、小麦、えび		
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 9.4g	炭水化物 56.4g
7 日 木	チキンカレー ピーマンとキャベツのコンソメソテー 野菜のスクランブルエッグ さつまいも煮(レモン風味) 豆と豆乳のサラダ らっきょう漬け	卵、乳成分、小麦		
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 22.9g	炭水化物 37.2g
8 日 金	カツオカツ がんもとたけのこの煮物 ごぼうとさつま揚げの生姜煮 キャベツの胡麻マヨ和え ピリ辛こんにゃく うぐいす豆	卵、乳成分、小麦		
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 21.6g	炭水化物 40.8g
9 日 土	豚しゃぶレモンオニオンソース オムレツのかに風味あんかけ 小松菜とひき肉の炒め物 なすのおろし煮 ひじきとツナのサラダ ハッシュドポテト	卵、乳成分、小麦		
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 23.8g	炭水化物 28.4g

4 日 月	お魚ハンバーグデミグラスソース 豚肉の生姜焼き なすとさつま揚げの煮物 ねぎ入り玉子焼き 大学芋 もやしのナムル 金時豆煮 ブロッコリーとハムのドレッシング和え	卵、乳成分、小麦		
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 28.6g	炭水化物 41.3g
5 日 火	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ さわらの西京焼き 炊き合わせ(三角揚げ、人参、しいたけ) あさりと小松菜のバターソテー キャベツのくるみ和え カレーポテトサラダ かしわもち ふきと湯葉の含め煮	卵、乳成分、小麦、くるみ		
	エネルギー 508kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 22.9g	炭水化物 49.8g
6 日 水	白身魚の香味焼き 牛肉のプルコギ 焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ かぼちゃ煮 ブロッコリーと蒸し鶏のからし醤油和え ほうれん草とチーズのサラダ 高菜漬け 長いもとろろ	卵、乳成分、小麦、えび		
	エネルギー 495kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 21.6g	炭水化物 46.1g
7 日 木	チキンカレー あんかけそうめん ピーマンとキャベツのコンソメソテー 野菜のスクランブルエッグ ハッシュドポテト さつまいも煮(レモン風味) らっきょう漬け 豆と豆乳のサラダ	卵、乳成分、小麦		
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 31.7g	炭水化物 34.7g
8 日 金	カツオカツ チンジャオロースー がんもとたけのこの煮物 切干大根煮 ごぼうとさつま揚げの生姜煮 キャベツの胡麻マヨ和え うぐいす豆 ピリ辛こんにゃく	卵、乳成分、小麦		
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 30.3g	炭水化物 37.5g

センター 0120-016-165

※ お問い合わせの際は、組合員コード(納品書のお名前の上に記載の番号) または、生協にご登録のお電話番号をお伝えください。

(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