

10月31日~11月5日献立表

夕食(6品)

| | | | | | |
|------------------|----------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|
| 31 日 (月曜日) | あじのごま照り焼き | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | ほうれん草とかまぼこのソテー | | | | |
| | 里芋の田楽 | | | | |
| | 玉子サラダ | | | | |
| | なめことわさび菜の和え物 | | | | |
| | いんげんのおかか和え | | | | |
| | エネルギー 433kcal | たんぱく質 31.1g | 脂質 21.0g | 炭水化物 32.2g | 食塩相当量 3.5g |
| 1 日 (火曜日) | 鶏肉の梅みそ焼き | 小麦、えび | | | |
| | シーフードとブロッコリーの塩炒め | | | | |
| | かぼちゃ煮 | | | | |
| | なすの煮浸し | | | | |
| | さつまいもとりんご煮 | | | | |
| | モロヘイヤの塩昆布和え | | | | |
| | エネルギー 427kcal | たんぱく質 25.5g | 脂質 18.2g | 炭水化物 43.7g | 食塩相当量 3.7g |
| 2 日 (水曜日) | 白身魚のムニエルバター醤油 | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | 五目春雨炒め | | | | |
| | ポークビーンズ | | | | |
| | ハッシュドポテト | | | | |
| | 長芋サラダ | | | | |
| | ブロッコリーの胡麻和え | | | | |
| | エネルギー 440kcal | たんぱく質 22.1g | 脂質 23.2g | 炭水化物 36.9g | 食塩相当量 3.7g |
| 3 日 (木曜日) | ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | 花型豆腐と里芋の煮物 | | | | |
| | 野菜入り洋風玉子焼き | | | | |
| | かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい | | | | |
| | 昆布豆 | | | | |
| | 白菜のポン酢和え | | | | |
| | エネルギー 440kcal | たんぱく質 20.7g | 脂質 23.4g | 炭水化物 42.9g | 食塩相当量 2.0g |
| 4 日 (金曜日) | さんまの蒲焼き | 卵、乳成分、小麦、えび | | | |
| | 海鮮塩焼きそば | | | | |
| | 巾着の煮物 | | | | |
| | なすのしょうが煮 | | | | |
| | キャベツとかに風味のサラダ | | | | |
| | ふきと湯葉の含め煮 | | | | |
| | エネルギー 441kcal | たんぱく質 20.6g | 脂質 26.6g | 炭水化物 27.0g | 食塩相当量 3.6g |
| 5 日 (土曜日) | 酢鶏 | 卵、乳成分、小麦、えび | | | |
| | エビ団子と青菜の炊き合わせ | | | | |
| | ベーコンポテトチーズ | | | | |
| | きんぴらごぼう | | | | |
| | ブロッコリーとマカロニの和風サラダ | | | | |
| | もやしのゆかり和え | | | | |
| | エネルギー 426kcal | たんぱく質 20.8g | 脂質 24.4g | 炭水化物 34.0g | 食塩相当量 3.3g |

夕食(8品)

| | | | | | |
|------------------|----------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|
| 31 日 (月曜日) | あじのごま照り焼き | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | 豚肉の香味ソース | | | | |
| | 里芋の田楽 | | | | |
| | ほうれん草とかまぼこのソテー | | | | |
| | 玉子サラダ | | | | |
| | なめことわさび菜の和え物 | | | | |
| | ゆず大根 | | | | |
| | いんげんのおかか和え | | | | |
| | エネルギー 471kcal | たんぱく質 35.1g | 脂質 22.4g | 炭水化物 35.0g | 食塩相当量 3.8g |
| 1 日 (火曜日) | 鶏肉の梅みそ焼き | 卵、乳成分、小麦、えび | | | |
| | 黒ムツの西京焼き | | | | |
| | シーフードとブロッコリーの塩炒め | | | | |
| | かぼちゃ煮 | | | | |
| | なすの煮浸し | | | | |
| | キャベツとコーンのサラダ | | | | |
| | エネルギー 519kcal | たんぱく質 34.9g | 脂質 24.6g | 炭水化物 38.5g | 食塩相当量 3.9g |
| 2 日 (水曜日) | 白身魚のムニエルバター醤油 | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | 鶏肉の塩こうじ焼き | | | | |
| | 五目春雨炒め | | | | |
| | ポークビーンズ | | | | |
| | ハッシュドポテト | | | | |
| | しらすおろし | | | | |
| | エネルギー 495kcal | たんぱく質 30.9g | 脂質 26.7g | 炭水化物 34.3g | 食塩相当量 3.3g |
| 3 日 (木曜日) | ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | 鯖の塩焼き | | | | |
| | 花型豆腐と里芋の煮物 | | | | |
| | 野菜入り洋風玉子焼き | | | | |
| | かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい | | | | |
| | コーンポテトサラダ | | | | |
| | エネルギー 523kcal | たんぱく質 25.3g | 脂質 28.3g | 炭水化物 45.2g | 食塩相当量 2.5g |
| 4 日 (金曜日) | さんまの蒲焼き | 卵、乳成分、小麦、えび | | | |
| | 豚肉と大根の五目煮 | | | | |
| | 海鮮塩焼きそば | | | | |
| | 巾着の煮物 | | | | |
| | なすのしょうが煮 | | | | |
| | キャベツとかに風味のサラダ | | | | |
| | 山菜なめこ | | | | |
| | ふきと湯葉の含め煮 | | | | |
| | エネルギー 507kcal | たんぱく質 25.6g | 脂質 30.8g | 炭水化物 30.7g | 食塩相当量 3.2g |

県民せいきょう



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