

11月21日~11月26日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

21 日 (月曜日)	肉団子の酢豚風	卵、乳成分、小麦、えび			
	ウインナーときのこの炒め物				
グラタン					
里芋の煮物					
白菜の生姜醤油和え					
ブロッコリーとコーンのドレッシング和え					
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.2g	炭水化物 39.3g	食塩相当量 3.2g
22 日 (火曜日)	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦			
	麻婆春雨				
キッシュ					
かに風味の酢の物					
ピリ辛こんにゃく					
なめこのとろろ和え					
	エネルギー 424kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 18.6g	炭水化物 54.0g	食塩相当量 3.5g
23 日 (水曜日)	鶏肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
ちくわと大根の炒り煮					
なすとピーマンの甘みそ和え					
青梗菜ソテー					
ひじき煮					
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 22.9g	炭水化物 33.2g	食塩相当量 3.9g
24 日 (木曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	小松菜の煮浸し				
揚げじゃがのり風味					
インゲンとベーコンの炒め物					
玉ねぎときゅうりの和え物					
金時豆煮					
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 20.6g	炭水化物 28.6g	食塩相当量 3.2g
25 日 (金曜日)	ロールキャベツトマトソース煮	卵、乳成分、小麦、えび			
	エビ団子とふきの炊き合わせ				
かぼちゃのバター煮					
卵の花炒り煮					
おくらのポン酢和え					
からし麩					
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 19.5g	炭水化物 47.5g	食塩相当量 3.1g
26 日 (土曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	小麦			
	彩りしんじょうのあんかけ				
豚ひき肉と厚揚げの味噌炒め					
ブロッコリーのコンソメ炒め					
ツナとホウレン草の和え物					
人参のくるみ和え					
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 28.9g	炭水化物 25.1g	食塩相当量 2.8g

21 日 (月曜日)	肉団子の酢豚風	卵、乳成分、小麦、えび			
	かぼちゃコロッセ				
ウインナーときのこの炒め物					
グラタン					
里芋の煮物					
キャベツの胡麻マヨ和え					
	エネルギー 495kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 28.9g	炭水化物 45.6g	食塩相当量 3.8g
22 日 (火曜日)	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦			
	塩バター肉じゃが				
麻婆春雨					
キッシュ					
かに風味の酢の物					
水菜としらすの和え物					
	エネルギー 513kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 20.4g	炭水化物 58.0g	食塩相当量 3.0g
23 日 (水曜日)	鶏肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	八宝菜				
肉詰めいなり煮					
ちくわと大根の炒り煮					
なすとピーマンの甘みそ和え					
さつまいもと豆のサラダ					
	エネルギー 481kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 26.8g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 3.1g
24 日 (木曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	豚肉のスタミナ炒め				
小松菜の煮浸し					
揚げじゃがのり風味					
インゲンとベーコンの炒め物					
ごぼうサラダ					
	エネルギー 507kcal	たんぱく質 36.8g	脂質 25.2g	炭水化物 34.9g	食塩相当量 3.6g
25 日 (金曜日)	ロールキャベツトマトソース煮	卵、乳成分、小麦、えび			
	揚げ魚の南蛮漬け				
エビ団子とふきの炊き合わせ					
かぼちゃのバター煮					
卵の花炒り煮					
おくらのポン酢和え					
	エネルギー 495kcal	たんぱく質 27.0g	脂質 21.9g	炭水化物 49.9g	食塩相当量 3.4g


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