




# 11月28日~12月3日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

28 日 (月曜日)	白身魚の塩こうじ焼き 小松菜とちくわの甘辛炒め ひじき豆 えびと玉子の中華炒め カリフラワーサラダ 野沢菜漬け	卵、乳成分、小麦、えび
	エネルギー 421kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.4g 炭水化物 24.8g 食塩相当量 3.6g	
29 日 (火曜日)	ソースカツ 肉団子 まいたけとしめじのマヨネーズ炒め 里芋とふきの煮物 ほうれん草のなめたけ和え わかめのわさび風味和え	卵、乳成分、小麦、落花生
	エネルギー 430kcal たんぱく質 20.5g 脂質 23.7g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 3.6g	
30 日 (水曜日)	さんま竜田の甘酢あんかけ かぼちゃ煮 小松菜とかまぼこの煮浸し 炒めビーフン しゅうまい オクラのゆず和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 428kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.0g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 2.6g	
1 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め ふろふき大根の味噌だれ 大学芋 がんもの煮物 昆布巻き かつば漬け	乳成分、小麦
	エネルギー 427kcal たんぱく質 20.3g 脂質 23.1g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 2.7g	
2 日 (金曜日)	白身魚の生姜煮 ジャーマンポテト きんぴらごぼう 小松菜とさつま揚げの煮びたし キャベツの梅おかか和え 里芋のごま煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 402kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.3g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 3.8g	
3 日 (土曜日)	鶏ちゃん焼き風 海鮮塩焼きそば 厚揚げと白菜の煮物 野菜の玉子炒め れんこんのごま煮 らっきょう漬け	卵、乳成分、小麦、えび
	エネルギー 422kcal たんぱく質 22.5g 脂質 24.4g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 3.6g	

28 日 (月曜日)	白身魚の塩こうじ焼き 鶏肉のオーロラソース焼き 小松菜とちくわの甘辛炒め ひじき豆 えびと玉子の中華炒め さつまいもの甘煮 カリフラワーサラダ 野沢菜漬け	卵、乳成分、小麦、えび
	エネルギー 481kcal たんぱく質 29.7g 脂質 26.9g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 3.8g	
29 日 (火曜日)	ソースカツ 鯖の塩焼き 肉団子 まいたけとしめじのマヨネーズ炒め 里芋とふきの煮物 白菜の塩昆布和え ほうれん草のなめたけ和え わかめのわさび風味和え	卵、乳成分、小麦、落花生
	エネルギー 500kcal たんぱく質 25.8g 脂質 27.2g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 3.5g	
30 日 (水曜日)	さんま竜田の甘酢あん ハムカツ かぼちゃ煮 小松菜とかまぼこの煮浸し 炒めビーフン しゅうまい オクラのゆず和え きゅうりともやしの胡麻酢和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 518kcal たんぱく質 25.2g 脂質 27.7g 炭水化物 49.7g 食塩相当量 3.9g	
1 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め いわしの梅煮 ふろふき大根の味噌だれ 大学芋 がんもの煮物 アスパラと人参のピーナッツ和え 昆布巻き かつば漬け	乳成分、小麦、落花生
	エネルギー 505kcal たんぱく質 28.6g 脂質 25.2g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 3.5g	
2 日 (金曜日)	白身魚の生姜煮 鶏肉のみぞれ煮 ジャーマンポテト きんぴらごぼう 小松菜とさつま揚げの煮びたし かぼちゃサラダ キャベツの梅おかか和え 里芋のごま煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 491kcal たんぱく質 33.7g 脂質 20.6g 炭水化物 43.1g 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