



# 12月12日~12月17日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

12 日 (月曜日)	赤魚のゆずみそ焼き	卵、乳成分、小麦、えび、落花生										
	しんじょと小松菜の炊き合わせ											
里芋とこんにゃくの煮物												
ブロッコリーのピーナッツ和え												
麩のからし和え												
大根生酢												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>404kcal</td> <td>32.3g</td> <td>9.8g</td> <td>48.6g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	404kcal	32.3g	9.8g	48.6g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
404kcal	32.3g	9.8g	48.6g	3.3g								
13 日 (火曜日)	豚しゃぶのごまだれかけ	卵、乳成分、小麦										
	小松菜の煮浸し											
ねぎ入り玉子ロール												
さつまいもと豆のチーズサラダ												
白菜の梅和え												
たくあん煮												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>423kcal</td> <td>22.4g</td> <td>26.6g</td> <td>25.8g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	423kcal	22.4g	26.6g	25.8g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
423kcal	22.4g	26.6g	25.8g	2.7g								
14 日 (水曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦、えび										
	海鮮塩だれ炒め											
たけのこの土佐煮												
ちくわとにらのオイスターソース炒め												
ぜんまいの煮物												
はりはり漬け												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>425kcal</td> <td>34.3g</td> <td>14.7g</td> <td>370.0g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	425kcal	34.3g	14.7g	370.0g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
425kcal	34.3g	14.7g	370.0g	3.5g								
15 日 (木曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦										
	かぼちゃのそぼろ煮											
黒酢肉団子												
おからサラダ												
きゅうりとちりめんの和え物												
ゆずなめこおろし												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>435kcal</td> <td>21.3g</td> <td>22.5g</td> <td>39.3g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	435kcal	21.3g	22.5g	39.3g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
435kcal	21.3g	22.5g	39.3g	3.3g								
16 日 (金曜日)	かれのいのオーロラソース	卵、乳成分、小麦										
	炊き合わせ (がんも、しいたけ、焼き豆腐、いんげん、昆布巻き)											
青梗菜とかに風味の炒め物												
甘栗サラダ												
出し巻き玉子												
桜漬け												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>436kcal</td> <td>27.0g</td> <td>23.1g</td> <td>32.5g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	27.0g	23.1g	32.5g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	27.0g	23.1g	32.5g	3.9g								
17 日 (土曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦										
	鮭の塩焼き											
卵の花炒り煮												
マカロニサラダ												
人参とインゲンのくるみ和え												
白菜の塩昆布和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>405kcal</td> <td>23.5g</td> <td>16.6g</td> <td>45.0g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	405kcal	23.5g	16.6g	45.0g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
405kcal	23.5g	16.6g	45.0g	3.2g								

12 日 (月曜日)	赤魚のゆずみそ焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに、落花生										
	かに玉											
しんじょと小松菜の炊き合わせ												
里芋とこんにゃくの煮物												
ブロッコリーのピーナッツ和え												
麩のからし和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>486kcal</td> <td>33.1g</td> <td>12.3g</td> <td>62.0g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	486kcal	33.1g	12.3g	62.0g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
486kcal	33.1g	12.3g	62.0g	3.2g								
13 日 (火曜日)	豚しゃぶのごまだれかけ	卵、乳成分、小麦										
	黒ムツの西京焼き											
小松菜の煮浸し												
ねぎ入り玉子ロール												
さつまいもと豆のチーズサラダ												
ツナともやしのナムル												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>497kcal</td> <td>30.4g</td> <td>28.6g</td> <td>27.7g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	497kcal	30.4g	28.6g	27.7g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
497kcal	30.4g	28.6g	27.7g	3.8g								
14 日 (水曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦、えび										
	豚肉と里芋のうま煮											
海鮮塩だれ炒め												
たけのこの土佐煮												
ちくわとにらのオイスターソース炒め												
肉詰めいなりとわかめの煮物												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>513kcal</td> <td>38.5g</td> <td>21.0g</td> <td>41.6g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	513kcal	38.5g	21.0g	41.6g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
513kcal	38.5g	21.0g	41.6g	2.8g								
15 日 (木曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦										
	白身魚のタルタル焼き											
かぼちゃのそぼろ煮												
黒酢肉団子												
おからサラダ												
きゅうりとちりめんの和え物												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>483kcal</td> <td>28.3g</td> <td>24.4g</td> <td>39.6g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	483kcal	28.3g	24.4g	39.6g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
483kcal	28.3g	24.4g	39.6g	4.0g								
16 日 (金曜日)	かれのいのオーロラソース	卵、乳成分、小麦										
	和風チキンカツ											
炊き合わせ (がんも、しいたけ、いんげん、昆布巻き)												
青梗菜とかに風味の炒め物												
甘栗サラダ												
ちくわの炒り煮												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>529kcal</td> <td>35.6g</td> <td>26.3g</td> <td>39.9g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	529kcal	35.6g	26.3g	39.9g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
529kcal	35.6g	26.3g	39.9g	3.4g								

県民せいきょう  
 コーポラ-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