

12月19日~12月24日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

19 日 (月曜日)	油淋鶏	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げと野菜の甘辛炒め				
	里芋の田楽				
	きゅうりとハムの中華サラダ				
	ひじき煮				
	山菜なめこ				
	エネルギー 442kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 26.1g	炭水化物 32.7g	食塩相当量 3.3g
20 日 (火曜日)	鮭のバジル風味焼き	乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
	蒸し鶏と野菜のサラダ				
	揚げなすのきのこあん				
	こんにゃくのきんぴら				
	パプリカのマリネ				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 30.7g	脂質 21.7g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 3.0g
21 日 (水曜日)	クリームシチュー	卵、乳成分、小麦			
	フライドチキン				
	キャベツとひき肉の炒め物				
	ジャーマンポテト				
	キッシュ				
	水菜とツナの和え物				
	エネルギー 418kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 24.0g	炭水化物 31.0g	食塩相当量 1.9g
22 日 (木曜日)	白身魚のコーンポテト焼き	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのいとこ煮				
	ポークビーンズ				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	明太子ロール				
	らっきょう漬				
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 15.4g	炭水化物 48.3g	食塩相当量 3.0g
23 日 (金曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	オムレツ				
	キャベツとツナのソテー				
	かぼちゃサラダ				
	ナポリタン				
	ミニケーキ(ストロベリー)				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 28.2g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 2.0g
24 日 (土曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦、 えび			
	ポトフ				
	照り焼きチキン				
	小松菜とまいたけのバターソテー				
	グラタン				
	ミックスピーマンのマスタード炒め				
	エネルギー 418kcal	たんぱく質 38.5g	脂質 19.1g	炭水化物 25.0g	食塩相当量 3.7g

19 日 (月曜日)	油淋鶏	卵、乳成分、小麦			
	あじの漬け焼き				
	厚揚げと野菜の甘辛炒め				
	里芋の田楽				
	きゅうりとハムの中華サラダ				
	キャベツの甘酢和え				
	エネルギー 503kcal	たんぱく質 29.7g	脂質 27.3g	炭水化物 34.9g	食塩相当量 3.8g
20 日 (火曜日)	鮭のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	豚肉のオニオンソース				
	ちくわの磯辺揚げ				
	蒸し鶏と野菜のサラダ				
	揚げなすのきのこあん				
	カレーポテトサラダ				
	エネルギー 486kcal	たんぱく質 34.8g	脂質 24.1g	炭水化物 35.1g	食塩相当量 3.4g
21 日 (水曜日)	クリームシチュー	卵、乳成分、小麦			
	白身魚の香味焼き				
	フライドチキン				
	キャベツとひき肉の炒め物				
	ジャーマンポテト				
	キッシュ				
	エネルギー 505kcal	たんぱく質 30.1g	脂質 27.4g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 2.9g
22 日 (木曜日)	白身魚のコーンポテト焼き	卵、乳成分、小麦			
	打ち豆入りキーマカレー				
	かぼちゃのいとこ煮				
	ポークビーンズ				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	ハムと菜の花のソテー				
	エネルギー 512kcal	たんぱく質 30.3g	脂質 22.2g	炭水化物 50.3g	食塩相当量 3.6g
23 日 (金曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	白身魚のバター醤油焼き				
	オムレツ				
	キャベツとツナのソテー				
	かぼちゃサラダ				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	エネルギー 498kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 31.3g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 2.7g


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