

1月9日~1月14日献立表

1/9週の注文・変更・キャンセルは
12/30(金)までにご連絡ください。

夕食(6品)

夕食(8品)

9 日 (月曜日)	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦										
	ちぎり揚げと大根煮											
枝豆入り卵の花												
小松菜のしらす和え												
マカロニサラダ												
きやらぶき												
<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>447kcal</td> <td>30.3g</td> <td>17.1g</td> <td>41.0g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	447kcal	30.3g	17.1g	41.0g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
447kcal	30.3g	17.1g	41.0g	3.1g								
10 日 (火曜日)	ロールキャベツのホワイトソース	卵、乳成分、小麦										
	ツナの和風スパゲティ											
チキンナゲット												
ミックスビーンズのトマト煮												
昆布佃煮												
小松菜の青じそ風味												
<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>429kcal</td> <td>20.9g</td> <td>19.8g</td> <td>44.9g</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	429kcal	20.9g	19.8g	44.9g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
429kcal	20.9g	19.8g	44.9g	3.3g								
11 日 (水曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	シーフードときのこのソテー											
エビ団子とかぶの煮物												
わかめとじゃこの和え物												
はりはり漬け												
おからサラダ												
<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>402kcal</td> <td>45.8g</td> <td>15.4g</td> <td>23.6g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	402kcal	45.8g	15.4g	23.6g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
402kcal	45.8g	15.4g	23.6g	3.6g								
12 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦										
	ちくわと大根の炒り煮											
キャベツとあさりのソテー												
かぼちゃとブロッコリーのサラダ												
しら菜のお浸し												
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>429kcal</td> <td>22.7g</td> <td>25.0g</td> <td>31.9g</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	429kcal	22.7g	25.0g	31.9g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
429kcal	22.7g	25.0g	31.9g	3.2g								
13 日 (金曜日)	鯖のみりん漬け焼き	乳成分、小麦										
	厚揚げの田楽											
レンコン入りひじき煮												
三色和え(ブロッコリー・白菜・人参)												
きゅうりの胡麻酢和え												
野沢菜昆布												
<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>444kcal</td> <td>20.0g</td> <td>25.7g</td> <td>29.8g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	444kcal	20.0g	25.7g	29.8g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
444kcal	20.0g	25.7g	29.8g	3.6g								
14 日 (土曜日)	鶏肉の明太チーズ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	高野豆腐の肉そぼろあんかけ											
なすのおろしゆずあん												
いんげんとちりめんの炒め煮												
白菜のツナマヨサラダ												
おくらのポン酢和え												
<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>419kcal</td> <td>23.5g</td> <td>30.6g</td> <td>14.4g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	419kcal	23.5g	30.6g	14.4g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	23.5g	30.6g	14.4g	2.5g								

9 日 (月曜日)	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦										
	鶏肉のカレー竜田揚げ											
ちぎり揚げと大根煮												
枝豆入り卵の花												
小松菜のしらす和え												
マカロニサラダ												
きやらぶき												
きのこのマリネ												
<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>504kcal</td> <td>31.2g</td> <td>22.7g</td> <td>41.5g</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	504kcal	31.2g	22.7g	41.5g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
504kcal	31.2g	22.7g	41.5g	3.9g								
10 日 (火曜日)	ロールキャベツのホワイトソース	卵、乳成分、小麦										
	白身魚のムニエル											
ツナの和風スパゲティ												
チキンナゲット												
ミックスビーンズのトマト煮												
ポテトサラダ												
小松菜の青じそ風味												
昆布佃煮												
<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>509kcal</td> <td>25.6g</td> <td>22.2g</td> <td>43.6g</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	509kcal	25.6g	22.2g	43.6g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
509kcal	25.6g	22.2g	43.6g	3.4g								
11 日 (水曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ											
シーフードときのこのソテー												
エビ団子とかぶの煮物												
わかめとじゃこの和え物												
ベーコンと白菜の炒め物												
おからサラダ												
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>489kcal</td> <td>41.3g</td> <td>21.8g</td> <td>34.7g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	489kcal	41.3g	21.8g	34.7g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
489kcal	41.3g	21.8g	34.7g	3.1g								
12 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦										
	かれいの生姜煮											
ちくわと大根の炒り煮												
キャベツとあさりのソテー												
かぼちゃとブロッコリーのサラダ												
しら菜のお浸し												
たくあん煮												
黒豆煮												
<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>499kcal</td> <td>36.1g</td> <td>24.5g</td> <td>36.9g</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	499kcal	36.1g	24.5g	36.9g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
499kcal	36.1g	24.5g	36.9g	3.3g								
13 日 (金曜日)	鯖のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦										
	肉団子となすのケチャップソース											
厚揚げの田楽												
レンコン入りひじき煮												
三色和え(ブロッコリー・白菜・人参)												
メンマともやしの炒め物												
野沢菜昆布												
きゅうりの胡麻酢和え												
<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>528kcal</td> <td>25.0g</td> <td>31.1g</td> <td>33.8g</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	528kcal	25.0g	31.1g	33.8g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
528kcal	25.0g	31.1g	33.8g	3.9g								

県民せいきょう
コーポレーション-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