

1月30日~2月4日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

30 日 (月曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、里芋)				
しめじとベーコンの玉子炒め					
チャプチェ					
かぼちゃしゅうまい					
わかめとかまぼこの酢の物					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 21.5g	炭水化物 34.8g	食塩相当量 3.3g
31 日 (火曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	なすとがんもの煮物				
きのこピーマンの炒め物					
きんぴらごぼう					
白菜のおかか和え					
さつまいもレモン煮					
	エネルギー 394kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 21.0g	炭水化物 24.4g	食塩相当量 3.8g
1 日 (水曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
ちくわとしらたきの炒め煮					
かぼちゃとチーズのサラダ					
ひとくちゼリー					
春菊と昆布のお浸し					
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 25.7g	炭水化物 27.9g	食塩相当量 3.3g
2 日 (木曜日)	白身魚の生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の玉子とじ				
春雨のうま塩炒め					
ブロッコリーとかまぼこのサラダ					
水菜と玉ねぎの和え物					
ビーンズサラダ					
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 13.1g	炭水化物 51.0g	食塩相当量 3.9g
3 日 (金曜日)	とんかつおろしソース	卵、乳成分、小麦			
	里芋と鶏肉の煮物				
出し巻き玉子					
おからサラダ					
大豆ちりめん					
ピーマンのマリネ					
	エネルギー 401kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 14.4g	炭水化物 45.0g	食塩相当量 3.2g
4 日 (土曜日)	ぶりの煮つけ	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
あさりとニンニクの芽の炒め物					
じゃがいもの金平					
らっきょう漬					
ふきの煮物					
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 22.8g	脂質 17.6g	炭水化物 38.4g	食塩相当量 3.2g

30 日 (月曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	ほっけの塩焼き				
炊き合わせ (三角揚げ、人参、里芋)					
しめじとベーコンの玉子炒め					
チャプチェ					
小松菜の白和え					
かぼちゃしゅうまい					
わかめとかまぼこの酢の物					
	エネルギー 500kcal	たんぱく質 39.1g	脂質 22.7g	炭水化物 35.7g	食塩相当量 3.9g
31 日 (火曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め				
なすとがんもの煮物					
きのこピーマンの炒め物					
きんぴらごぼう					
ふきと湯葉の含め煮					
白菜のおかか和え					
さつまいもレモン煮					
	エネルギー 503kcal	たんぱく質 38.2g	脂質 27.0g	炭水化物 28.4g	食塩相当量 3.4g
1 日 (水曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	いわしの梅煮				
肉詰めいなり煮					
ちくわとしらたきの炒め煮					
かぼちゃとチーズのサラダ					
えびしゅうまい					
ひとくちゼリー					
春菊と昆布のお浸し					
	エネルギー 513kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 27.2g	炭水化物 37.7g	食塩相当量 3.8g
2 日 (木曜日)	白身魚の生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	鶏つくねの照り焼き				
高野豆腐の玉子とじ					
春雨のうま塩炒め					
ブロッコリーとかまぼこのサラダ					
麩のからし和え					
水菜と玉ねぎの和え物					
ビーンズサラダ					
	エネルギー 507kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 18.7g	炭水化物 57.6g	食塩相当量 3.8g
3 日 (金曜日)	とんかつおろしソース	卵、乳成分、小麦			
	あじの漬け焼き				
里芋と鶏肉の煮物					
出し巻き玉子					
おからサラダ					
切干大根煮					
大豆ちりめん					
ピーマンのマリネ					
	エネルギー 497kcal	たんぱく質 34.0g	脂質 17.7g	炭水化物 51.1g	食塩相当量 3.5g


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