

2月27日~3月4日献立表

夕食(6品)

27 日 (月曜日)	豚肉と大根のうま煮	乳成分、小麦			
	京風がんもの煮物				
	春雨炒め				
	小松菜の煮浸し				
	おぐらのポン酢和え				
	五目豆				
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 23.0g	炭水化物 29.9g	食塩相当量 3.7g
28 日 (火曜日)	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	クリーミーコロッケ				
	じゃがいものコンソメ煮				
	ブロッコリーとえびのサラダ				
	白菜の生姜醤油和え				
	昆布佃煮				
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 17.5g	炭水化物 44.3g	食塩相当量 3.2g
1 日 (水曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	高野豆腐の含め煮				
	青菜の炒め物				
	ブロッコリーのからし醤油和え				
	こんにゃくの炒り煮				
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 18.0g	炭水化物 41.2g	食塩相当量 3.5g
2 日 (木曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	なすのはさみ揚げ				
	きんぴらごぼう				
	ピーマンとベーコンのソテー				
	いんげんのくるみ和え				
	きやらぶき				
	エネルギー 402kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 18.8g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 3.6g
3 日 (金曜日)	鶏天	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ウインナーの洋風炒め				
	なすのみぞれ和え				
	一口団子				
	チーズちくわ				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 27.7g	炭水化物 23.4g	食塩相当量 2.7g
4 日 (土曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦、えび			
	厚揚げ煮				
	ツナとキャベツのコンソメ炒め				
	ほうれん草と切干大根の和え物				
	しば漬け				
	えびとわかめのドレ和え				
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 26.5g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 3.2g

夕食(8品)

27 日 (月曜日)	豚肉と大根のうま煮	卵、乳成分、小麦			
	天ぷら(きす、かぼちゃ)				
	京風がんもの煮物				
	春雨炒め				
	小松菜の煮浸し				
	もやしときゅうりの胡麻ドレ和え				
	五目豆				
	おぐらのポン酢和え				
	エネルギー 529kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 30.3g	炭水化物 38.8g	食塩相当量 4.0g
28 日 (火曜日)	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	ハッシュドビーフ				
	クリーミーコロッケ				
	じゃがいものコンソメ煮				
	ブロッコリーとえびのサラダ				
	キャベツのツナ煮				
	昆布佃煮				
	白菜の生姜醤油和え				
	エネルギー 513kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 25.0g	炭水化物 45.2g	食塩相当量 3.2g
1 日 (水曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	いわしの生姜煮				
	和風スパゲティソテー				
	高野豆腐の含め煮				
	青菜の炒め物				
	ブロッコリーのからし醤油和え				
	こんにゃくの炒り煮				
	なめこのとろろ和え				
	エネルギー 500kcal	たんぱく質 31.5g	脂質 20.8g	炭水化物 46.6g	食塩相当量 3.7g
2 日 (木曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	肉じゃがのカレー風味				
	なすのはさみ揚げ				
	きんぴらごぼう				
	ピーマンとベーコンのソテー				
	マカロニサラダ				
	きやらぶき				
	いんげんのくるみ和え				
	エネルギー 491kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 22.9g	炭水化物 46.1g	食塩相当量 4.0g
3 日 (金曜日)	鶏天	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のジンジャー照り焼き				
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ウインナーの洋風炒め				
	なすのみぞれ和え				
	春雨サラダ				
	チーズちくわ				
	一口団子				
	エネルギー 520kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 27.7g	炭水化物 42.6g	食塩相当量 3.6g

県民せいきょう



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