




# 3月13日~3月18日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

13 日 (月曜日)	キーマカレー	卵、小麦			
	きのこちくわのソテー				
ねぎ入り玉子焼き					
きゅうりと長芋の磯辺和え					
キャベツのゆかり和え					
福神漬					
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 28.7g	炭水化物 21.8g	食塩相当量 3.6g
14 日 (火曜日)	白身魚のコーンマヨ焼き	卵、小麦			
	小松菜ともやしのそぼろ炒め				
ツナとパプリカの炒め物					
モロヘイヤの塩昆布和え					
たこ焼き					
さつまいもの甘煮					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 23.9g	脂質 24.8g	炭水化物 29.0g	食塩相当量 3.1g
15 日 (水曜日)	照り焼きチキン	乳成分、小麦			
	里芋とがんもの煮物				
ふろふき大根の味噌だれ					
きんぴらごぼう					
きゅうりともやしのナムル					
山菜なめこ					
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 18.7g	炭水化物 35.1g	食塩相当量 3.6g
16 日 (木曜日)	あじの味噌煮	卵、乳成分、小麦、 えび			
	竹の子と鶏団子の炊き合わせ				
いかと野菜の中華炒め					
ツナの青じそスパゲティサラダ					
おくらとしらすの和え物					
五目豆					
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 37.5g	脂質 11.4g	炭水化物 41.1g	食塩相当量 3.2g
17 日 (金曜日)	親子煮	卵、乳成分、小麦			
	チャプチェ				
高野豆腐の含め煮					
さつまいもと豆のサラダ					
きゅうりの胡麻酢和え					
つぼ漬					
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 23.0g	炭水化物 37.6g	食塩相当量 3.5g
18 日 (土曜日)	鱈の和風南蛮漬	卵、乳成分、小麦、 えび			
	エビ団子とかぶの煮物				
大根と人参の金平					
青梗菜とかまぼこの炒め煮					
キャベツの胡麻和え					
きくらげ昆布					
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 24.7g	脂質 20.0g	炭水化物 30.4g	食塩相当量 3.1g

13 日 (月曜日)	キーマカレー	卵、乳成分、小麦			
	大葉アジフライ				
きのこちくわのソテー					
ねぎ入り玉子焼き					
きゅうりと長芋の磯辺和え					
キャベツのゆかり和え					
	エネルギー 492kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 28.9g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.3g
14 日 (火曜日)	白身魚のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	牛すき焼き風煮				
小松菜ともやしのそぼろ炒め					
ツナとパプリカの炒め物					
モロヘイヤの塩昆布和え					
麩のからし和え					
	エネルギー 521kcal	たんぱく質 27.1g	脂質 27.4g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 3.8g
15 日 (水曜日)	照り焼きチキン	卵、乳成分、小麦、 えび			
	エビチリソース				
里芋とがんもの煮物					
ふろふき大根の味噌だれ					
きんぴらごぼう					
春菊とえのきのおかか和え					
	エネルギー 501kcal	たんぱく質 27.8g	脂質 23.8g	炭水化物 44.0g	食塩相当量 3.5g
16 日 (木曜日)	あじの味噌煮	卵、乳成分、小麦、 えび			
	麻婆豆腐				
竹の子と鶏団子の炊き合わせ					
いかと野菜の中華炒め					
ツナの青じそスパゲティサラダ					
おくらとしらすの和え物					
	エネルギー 478kcal	たんぱく質 39.3g	脂質 17.3g	炭水化物 41.3g	食塩相当量 3.9g
17 日 (金曜日)	親子煮	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	白身魚のバター醤油焼き				
チャプチェ					
高野豆腐の含め煮					
さつまいもと豆のサラダ					
えびしゅうまい					
	エネルギー 494kcal	たんぱく質 29.9g	脂質 25.9g	炭水化物 35.3g	食塩相当量 3.7g

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