


3月20日~3月25日献立表

夕食(6品)

20 日 (月曜日)	白身魚のトマトソース	卵、乳成分、小麦			
	春巻き				
鶏団子と大根の煮物					
キャベツときゅうりの胡麻ドレッシング和え					
玉ねぎとツナの和え物					
煮豆					
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 16.9g	炭水化物 41.0g	食塩相当量 3.1g
21 日 (火曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび			
	アスパラソテー				
おはぎ					
出し巻き玉子					
しら菜のお浸し					
人参しりしり					
	エネルギー 411kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 21.4g	炭水化物 28.0g	食塩相当量 3.1g
22 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の炊き合わせ				
肉団子					
ポテトサラダ					
水菜の和え物					
しば漬け					
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 25.5g	炭水化物 25.0g	食塩相当量 3.5g
23 日 (木曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦			
	オムレツ				
野菜とかに風味のソテー					
オクラときゅうりの生姜醤油					
里芋のごま煮					
らっきょう漬け					
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 27.8g	炭水化物 23.7g	食塩相当量 2.4g
24 日 (金曜日)	天ぷら(きす、かぼちゃ、かきあげ)	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
昆布巻き					
コールスローサラダ					
わらびのお浸し					
かに風味のサラダ					
	エネルギー 404kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 24.6g	炭水化物 25.4g	食塩相当量 3.2g
25 日 (土曜日)	鶏肉のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	しめじとにらの玉子炒め				
れんこんとちくわの炒め物					
ごぼうサラダ					
大学芋					
黒花豆					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 25.2g	炭水化物 30.9g	食塩相当量 2.6g

夕食(8品)

20 日 (月曜日)	白身魚のトマトソース	卵、乳成分、小麦			
	チンジャオロースー				
春巻き					
鶏団子と大根の煮物					
キャベツときゅうりの胡麻ドレッシング和え					
さつま揚げとこんにゃくの金平					
煮豆					
玉ねぎとツナの和え物					
	エネルギー 491kcal	たんぱく質 33.0g	脂質 22.8g	炭水化物 38.4g	食塩相当量 4.0g
21 日 (火曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび			
	ブリの照り焼き				
おはぎ					
アスパラソテー					
出し巻き玉子					
しら菜のお浸し					
きのこのカレーソテー					
人参しりしり					
	エネルギー 497kcal	たんぱく質 35.4g	脂質 25.4g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 4.0g
22 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
花型豆腐の炊き合わせ					
肉団子					
ポテトサラダ					
切干大根煮					
しば漬け					
水菜の和え物					
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 28.0g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 3.3g
23 日 (木曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦			
	白身魚の一味焼き				
オムレツ					
野菜とかに風味のソテー					
オクラときゅうりの生姜醤油					
しらすのおろし和え					
らっきょう漬け					
里芋のごま煮					
	エネルギー 515kcal	たんぱく質 27.3g	脂質 28.5g	炭水化物 37.3g	食塩相当量 3.7g
24 日 (金曜日)	天ぷら(きす、かぼちゃ、かきあげ)	卵、乳成分、小麦			
	肉じゃが				
肉詰めいなり煮					
昆布巻き					
コールスローサラダ					
わらびのお浸し					
かに風味のサラダ					
小松菜の白和え					
	エネルギー 518kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 26.8g	炭水化物 44.3g	食塩相当量 4.0g

県民せいきょう
 コーポラ-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