

5月29日～6月3日献立表

夕食(6品)

29 日 (月曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	メンチカツ				
豆腐のかに風味あんかけ					
小松菜の煮浸し					
野沢菜漬け					
梅春雨					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 25.9g	炭水化物 24.3g	食塩相当量 3.6g
30 日 (火曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	小麦			
	五目春雨炒め				
さつまいもレモン煮					
しら菜とツナの和え物					
しらすおろし					
昆布巻き					
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 24.2g	炭水化物 28.2g	食塩相当量 2.8g
31 日 (水曜日)	豚肉の生姜焼き	乳成分、小麦			
	炊き合わせ(高野豆腐、しいたけ、人参)				
なすの味噌炒め					
ブロッコリーと蒸し鶏の青じそ和え					
彩り野菜のマリネ					
白花豆					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 28.0g	脂質 20.1g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 3.7g
1 日 (木曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	青菜とエリンギのバター醤油				
焼餃子					
里芋のごま煮					
人参しりしり					
おくらの生姜醤油和え					
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 28.1g	炭水化物 23.4g	食塩相当量 3.0g
2 日 (金曜日)	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	ウィンナーとキャベツのコンソメ炒め				
小松菜とかに風味のソテー					
ナポリタン					
たくあん煮					
しば漬け					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 24.8g	脂質 23.3g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 4.0g
3 日 (土曜日)	赤魚の一味焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉豆腐				
鶏団子の野菜炒め					
青梗菜とさつま揚げの煮物					
粉ふきいも					
黒豆煮					
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 14.0g	炭水化物 43.4g	食塩相当量 3.7g

夕食(8品)

29 日 (月曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	いわしの梅煮				
メンチカツ					
豆腐のかに風味あんかけ					
小松菜の煮浸し					
えびしゅうまい					
梅春雨					
野沢菜漬け					
	エネルギー 487kcal	たんぱく質 33.3g	脂質 26.4g	炭水化物 29.1g	食塩相当量 3.9g
30 日 (火曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	乳成分、小麦			
	塩バター肉じゃが				
五目春雨炒め					
さつまいもレモン煮					
しら菜とツナの和え物					
いなり揚げ煮					
昆布巻き					
しらすおろし					
	エネルギー 517kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 29.5g	炭水化物 35.3g	食塩相当量 2.7g
31 日 (水曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦、かに			
	ちくわの磯辺揚げ/出し巻き玉子				
炊き合わせ(高野豆腐、しいたけ、人参)					
なすの味噌炒め					
ブロッコリーと蒸し鶏の青じそ和え					
ぜんまいの煮物					
白花豆					
彩り野菜のマリネ					
	エネルギー 501kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 25.8g	炭水化物 41.8g	食塩相当量 3.7g
1 日 (木曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ				
青菜とエリンギのバター醤油					
焼餃子					
里芋のごま煮					
メンマときゅうりのピリ辛和え					
おくらの生姜醤油和え					
人参しりしり					
	エネルギー 536kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 37.0g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 4.1g
2 日 (金曜日)	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	えびとにら玉炒め				
ウィンナーとキャベツのコンソメ炒め					
小松菜とかに風味のソテー					
ナポリタン					
カリフラワーマヨサラダ					
しば漬け					
たくあん煮					
	エネルギー 483kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 27.5g	炭水化物 32.0g	食塩相当量 4.0g


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