



# 7月3日～7月8日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

3 日 (月曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	冬瓜のそぼろあんかけ				
ちくわと玉ねぎの炒め物					
スパゲティサラダ					
大豆五目煮					
つぼ漬け					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 30.1g	脂質 22.0g	炭水化物 29.1g	食塩相当量 3.5g
4 日 (火曜日)	鶏肉のマヨチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	キャベツと玉子のコンソメ炒め				
ウインナーとパプリカの炒め物					
ほうれん草としめじのお浸し					
しそ昆布					
かぼちゃしゅうまい					
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 26.7g	炭水化物 26.2g	食塩相当量 3.8g
5 日 (水曜日)	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	しら菜とベーコンの炒め物				
ひじき煮					
昆布巻き					
黄桃缶					
玉ねぎのマリネ					
	エネルギー 402kcal	たんぱく質 28.9g	脂質 10.3g	炭水化物 48.4g	食塩相当量 4.6g
6 日 (木曜日)	ポークカレー	卵、乳成分、小麦			
	野菜のスクランブルエッグ				
こんにゃくのかか煮					
マカロニサラダ					
しば漬け					
青菜とかに風味の和え物					
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 22.5g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 3.5g
7 日 (金曜日)	赤魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの生姜煮				
花型豆腐の煮物					
春雨の炒め物					
桜漬け					
人参のくるみ和え					
	エネルギー 403kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 17.7g	炭水化物 37.7g	食塩相当量 4.5g
8 日 (土曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	さつま揚げと冬瓜の煮物				
肉団子甘酢あん					
おからサラダ					
わかめとかに風味のわさび和え					
らっきょう漬け					
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 22.9g	炭水化物 34.8g	食塩相当量 3.7g

3 日 (月曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	牛肉ときのこのプルコギ				
冬瓜のそぼろあんかけ					
ちくわと玉ねぎの炒め物					
スパゲティサラダ					
長いものぼん酢和え					
	エネルギー 520kcal	たんぱく質 35.9g	脂質 26.4g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 3.5g
4 日 (火曜日)	鶏肉のマヨチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	お魚ハンバーグ和風あんかけ				
キャベツと玉子のコンソメ炒め					
ウインナーとパプリカの炒め物					
ほうれん草としめじのお浸し					
きゅうりの酢の物					
	エネルギー 552kcal	たんぱく質 28.0g	脂質 33.5g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 4.5g
5 日 (水曜日)	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	なすと厚揚げの肉味噌和え				
しら菜とベーコンの炒め物					
ひじき煮					
昆布巻き					
切干大根サラダ					
	エネルギー 485kcal	たんぱく質 32.4g	脂質 15.4g	炭水化物 54.3g	食塩相当量 4.1g
6 日 (木曜日)	ポークカレー	卵、乳成分、小麦			
	ハムカツ				
野菜のスクランブルエッグ					
こんにゃくのかか煮					
マカロニサラダ					
もずく酢の物					
	エネルギー 504kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 22.8g	炭水化物 49.3g	食塩相当量 3.7g
7 日 (金曜日)	赤魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	星のコロッケ				
厚揚げの生姜煮					
花型豆腐の煮物					
春雨の炒め物					
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え					
	エネルギー 489kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 22.1g	炭水化物 47.4g	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