



# 7月31日~8月5日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

31 日 (月曜日)	メバルのチーズ照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに										
	いかと野菜の中華炒め											
	きんぴらごぼう											
	なすの煮物											
	白菜としらすのポン酢和え											
	えびしゅうまい											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>411kcal</td> <td>34.5g</td> <td>18.2g</td> <td>27.3g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	411kcal	34.5g	18.2g	27.3g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
411kcal	34.5g	18.2g	27.3g	3.5g								
1 日 (火曜日)	鶏肉のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	野菜のかき揚げ											
	ブロッコリーとえびの塩炒め											
	小松菜のからし醤油和え											
	さつまいもと栗のサラダ											
	玉ねぎのマリネ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>424kcal</td> <td>26.9g</td> <td>20.7g</td> <td>32.6g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	424kcal	26.9g	20.7g	32.6g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	26.9g	20.7g	32.6g	3.0g								
2 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦										
	肉団子のコンソメ煮											
	チャプチェ											
	玉ねぎとパプリカの和え物											
	キャベツの塩昆布和え											
	わかめとかまぼこの酢の物											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>406kcal</td> <td>23.0g</td> <td>21.6g</td> <td>29.8g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	406kcal	23.0g	21.6g	29.8g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
406kcal	23.0g	21.6g	29.8g	3.9g								
3 日 (木曜日)	豚肉の香味甘酢だれ	卵、乳成分、小麦										
	肉じゃがのカレー風味											
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、しいたけ)											
	マカロニサラダ											
	彩り野菜のソテー											
	ブロッコリーくるみ和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>435kcal</td> <td>24.0g</td> <td>23.3g</td> <td>32.4g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	435kcal	24.0g	23.3g	32.4g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
435kcal	24.0g	23.3g	32.4g	3.6g								
4 日 (金曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦										
	牛肉と玉ねぎの炒め物											
	かぼちゃとしいたけの煮物											
	キャベツの胡麻マヨ和え											
	里芋の田楽											
	昆布巻き											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>439kcal</td> <td>20.1g</td> <td>22.5g</td> <td>39.0g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	439kcal	20.1g	22.5g	39.0g	2.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	20.1g	22.5g	39.0g	2.2g								
5 日 (土曜日)	ささみのスパイシー揚げ	卵、乳成分、小麦										
	キャベツと豚肉の炒め物											
	ウインナーともやしの炒め物											
	大根金平											
	きゅうりとなめたけの和え物											
	わさび菜											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>436kcal</td> <td>34.5g</td> <td>17.2g</td> <td>35.8g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	34.5g	17.2g	35.8g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	34.5g	17.2g	35.8g	3.9g								

31 日 (月曜日)	メバルのチーズ照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに										
	鶏天											
	いかと野菜の中華炒め											
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め											
	菜の花とあさりのバター醤油											
	きんぴらごぼう											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>481kcal</td> <td>38.7g</td> <td>22.8g</td> <td>30.2g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	481kcal	38.7g	22.8g	30.2g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
481kcal	38.7g	22.8g	30.2g	3.9g								
1 日 (火曜日)	鶏肉のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	白身魚のチーズマヨ焼き											
	野菜のかき揚げ											
	さつまいもと栗のサラダ											
	ラタトゥイユ											
	かぼちゃ煮											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>519kcal</td> <td>27.7g</td> <td>25.2g</td> <td>45.3g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	519kcal	27.7g	25.2g	45.3g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
519kcal	27.7g	25.2g	45.3g	3.5g								
2 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	豚しゃぶのねぎソース											
	海鮮塩焼きそば											
	肉団子のコンソメ煮											
	チャプチェ											
	玉ねぎとパプリカの和え物											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>478kcal</td> <td>32.7g</td> <td>24.8g</td> <td>31.1g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	478kcal	32.7g	24.8g	31.1g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
478kcal	32.7g	24.8g	31.1g	4.0g								
3 日 (木曜日)	豚肉の香味甘酢だれ	卵、乳成分、小麦										
	かれいの生姜煮											
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、しいたけ)											
	肉じゃがのカレー風味											
	鶏ときゅうりの中華風和え物											
	マカロニサラダ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>502kcal</td> <td>35.4g</td> <td>23.5g</td> <td>37.1g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	502kcal	35.4g	23.5g	37.1g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
502kcal	35.4g	23.5g	37.1g	3.9g								
4 日 (金曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦										
	牛肉と玉ねぎの炒め物											
	豚肉と厚揚げの味噌炒め											
	かぼちゃとしいたけの煮物											
	がんもの煮物											
	キャベツの胡麻マヨ和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>507kcal</td> <td>25.3g</td> <td>26.4g</td> <td>42.1g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	507kcal	25.3g	26.4g	42.1g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
507kcal	25.3g	26.4g	42.1g	2.7g								


**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