



# 9月18日~9月23日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

18 日 (月曜日)	さんまの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	豚肉と小松菜の春雨炒め				
揚げ出し豆腐					
甘栗サラダ					
グラタン					
インゲンのくるみ和え					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 24.3g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 2.4g
19 日 (火曜日)	焼肉風野菜炒め	卵、乳成分、小麦			
	いももち				
小松菜の煮浸し					
ごぼうとちくわの煮物					
キャベツのゆかり和え					
ひじき煮					
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 20.5g	炭水化物 43.1g	食塩相当量 3.6g
20 日 (水曜日)	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦			
	きゃべつとあさりのソテー				
ピーマンとかに風味の炒め物					
ビーフン入りたっぷり野菜炒め					
メンマときゅうりのピリ辛和え					
カリフラワーのマリネ					
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 20.1g	炭水化物 42.8g	食塩相当量 3.1g
21 日 (木曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの焼いたの				
さつまいもとベーコンのマスタードソース					
ほうれん草のお浸し					
きゅうりとしらすの酢の物					
長いもとろろ					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 20.6g	炭水化物 43.2g	食塩相当量 3.7g
22 日 (金曜日)	鮭のねぎみそ焼き	乳成分、小麦、落花生			
	春巻き				
大根金平					
キャベツのピーナッツ和え					
おくらの中華和え					
おはぎ					
	エネルギー 411kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 17.0g	炭水化物 41.9g	食塩相当量 3.0g
23 日 (土曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいものそぼろ煮				
ブロッコリーときのこのソテー					
だしまき玉子					
人参のくるみ和え					
わらびのお浸し					
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 25.5g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 3.0g

18 日 (月曜日)	さんまの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	煮込みハンバーグ				
豚肉と小松菜の春雨炒め					
揚げ出し豆腐					
甘栗サラダ					
かぼちゃ煮					
	エネルギー 521kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 29.7g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 3.3g
19 日 (火曜日)	焼肉風野菜炒め	卵、乳成分、小麦			
	鯖の味噌煮				
いももち					
小松菜の煮浸し					
ごぼうとちくわの煮物					
かぼちゃとチーズのサラダ					
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 26.4g	炭水化物 46.2g	食塩相当量 3.6g
20 日 (水曜日)	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦			
	ポークカレー				
きゃべつとあさりのソテー					
ピーマンとかに風味の炒め物					
ほうれん草とかまぼこのお浸し					
ビーフン入りたっぷり野菜炒め					
	エネルギー 507kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 22.8g	炭水化物 48.9g	食塩相当量 3.5g
21 日 (木曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のポテトチーズ焼き				
厚揚げの焼いたの					
さつまいもとベーコンのマスタードソース					
ほうれん草のお浸し					
ひじきとツナのサラダ					
	エネルギー 507kcal	たんぱく質 29.5g	脂質 24.5g	炭水化物 42.1g	食塩相当量 4.0g
22 日 (金曜日)	鮭のねぎみそ焼き	卵、乳成分、小麦、落花生			
	鶏肉のオーロラソース焼き				
春巻き					
大根金平					
キャベツのピーナッツ和え					
じゃがいもとハムのソテー					
	エネルギー 498kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 20.6g	炭水化物 51.6g	食塩相当量 3.0g


**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