

9月25日~9月30日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

25 日 (月曜日)	豚肉の和風たまねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	トマトミートオムレツ				
大豆と昆布のうま煮					
ちくわの炒り煮					
さつまいもレモン煮					
青菜の胡麻和え					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 23.0g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 3.5g
26 日 (火曜日)	白身魚の竜田揚げ野菜あん	乳成分、小麦			
	麻婆春雨				
いかと里芋の煮物					
しろ菜と蒸し鶏の和え物					
ウインナー					
きゅうりととろろの梅和え					
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 16.6g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 3.9g
27 日 (水曜日)	肉団子の南蛮風	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンとピーマンの炒め物				
切干大根の煮物					
青菜ともやしの和え物					
チーズちくわ					
白花豆					
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 22.1g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 3.9g
28 日 (木曜日)	かれのいのオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	鶏のから揚げ				
豆腐のなめこあんかけ					
ツナとキャベツの和え物					
えびしゅうまい					
きくらげ昆布					
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 27.0g	炭水化物 20.9g	食塩相当量 3.1g
29 日 (金曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	もやしのチャンプルー				
かぼちゃのマヨチーズ炒め					
がんも煮					
ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え					
たくあん煮					
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 21.0g	炭水化物 38.8g	食塩相当量 4.0g
30 日 (土曜日)	鮭のムニエル	卵、乳成分、小麦			
	キャベツと豚肉の冷しゃぶ風				
高菜ビーフン					
なすの田楽					
かぼちゃサラダ					
玉ねぎのポン酢和え					
	エネルギー 402kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 18.4g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 3.9g

25 日 (月曜日)	豚肉の和風たまねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	たらの和風あんかけ				
トマトミートオムレツ					
大豆と昆布のうま煮					
ちくわの炒り煮					
ごぼうサラダ					
	エネルギー 497kcal	たんぱく質 29.1g	脂質 24.6g	炭水化物 39.7g	食塩相当量 3.9g
26 日 (火曜日)	白身魚の竜田揚げ野菜あん	卵、乳成分、小麦			
	チキン南蛮				
麻婆春雨					
いかと里芋の煮物					
しろ菜と蒸し鶏の和え物					
ブロッコリーのクリーム煮					
	エネルギー 476kcal	たんぱく質 27.3g	脂質 23.8g	炭水化物 38.1g	食塩相当量 4.0g
27 日 (水曜日)	肉団子の南蛮風	卵、乳成分、小麦			
	赤魚の煮付け				
ベーコンとピーマンの炒め物					
切干大根の煮物					
青菜ともやしの和え物					
たこやき					
	エネルギー 510kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 25.9g	炭水化物 44.1g	食塩相当量 3.7g
28 日 (木曜日)	かれのいのオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	回鍋肉				
鶏のから揚げ					
豆腐のなめこあんかけ					
ツナとキャベツの和え物					
ふろふき大根の味噌だれ					
	エネルギー 508kcal	たんぱく質 31.5g	脂質 31.0g	炭水化物 25.7g	食塩相当量 3.5g
29 日 (金曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	白身魚のホワイトソースかけ				
もやしのチャンプルー					
大根とはんぺんの煮物					
がんも煮					
かぼちゃのマヨチーズ炒め					
	エネルギー 500kcal	たんぱく質 30.1g	脂質 22.9g	炭水化物 43.3g	食塩相当量 3.8g


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