



# 11月27日~12月2日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

27 日 (月曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	小松菜とちくわの甘辛炒め				
	ひじき豆				
	えびと玉子の中華炒め				
	カリフラワーサラダ				
	野沢菜漬け				
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 34.4g	脂質 17.9g	炭水化物 35.2g	食塩相当量 3.6g
28 日 (火曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、落花生			
	肉団子				
	まいたけとしめじのマヨネーズ炒め				
	里芋とふきの煮物				
	ほうれん草のなめたけ和え				
	わかめのわさび風味和え				
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 21.1g	炭水化物 40.9g	食塩相当量 4.0g
29 日 (水曜日)	さんま竜田の甘酢あん	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃ煮				
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	炒めビーフン				
	しゅうまい				
	オクラのゆず和え				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 22.2g	炭水化物 38.7g	食塩相当量 3.8g
30 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	乳成分、小麦			
	ふろふき大根の味噌だれ				
	大学芋				
	がんもの煮物				
	昆布巻き				
	かつば漬け				
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 25.5g	炭水化物 30.3g	食塩相当量 3.8g
1 日 (金曜日)	白身魚の生姜煮	乳成分、小麦			
	ジャーマンポテト				
	きんぴらごぼう				
	小松菜とさつま揚げの煮びたし				
	キャベツの梅おかか和え				
	里芋のごま煮				
	エネルギー 409kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 13.9g	炭水化物 44.2g	食塩相当量 3.9g
2 日 (土曜日)	鶏ちゃん焼き風	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩焼きそば				
	厚揚げと白菜の煮物				
	野菜の玉子炒め				
	れんこんのごま煮				
	らっきょう漬け				
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 24.6g	炭水化物 28.3g	食塩相当量 4.0g

27 日 (月曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	鶏肉のオーロラソース焼き				
	小松菜とちくわの甘辛炒め				
	ひじき豆				
	えびと玉子の中華炒め				
	さつまいもの甘煮				
	エネルギー 491kcal	たんぱく質 32.8g	脂質 22.3g	炭水化物 39.7g	食塩相当量 3.1g
28 日 (火曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、落花生			
	鯖の塩焼き				
	肉団子				
	まいたけとしめじのマヨネーズ炒め				
	里芋とふきの煮物				
	白菜の塩昆布和え				
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 26.3g	炭水化物 46.1g	食塩相当量 3.7g
29 日 (水曜日)	さんま竜田の甘酢あん	卵、乳成分、小麦			
	ハムカツ				
	かぼちゃ煮				
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	炒めビーフン				
	しゅうまい				
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 25.3g	炭水化物 46.8g	食塩相当量 3.9g
30 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	乳成分、小麦、落花生			
	いわしの梅煮				
	ふろふき大根の味噌だれ				
	大学芋				
	がんもの煮物				
	アスパラと人参のピーナッツ和え				
	エネルギー 502kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 25.9g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 3.7g
1 日 (金曜日)	白身魚の生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉のみぞれ煮				
	ジャーマンポテト				
	きんぴらごぼう				
	小松菜とさつま揚げの煮びたし				
	かぼちゃサラダ				
	エネルギー 491kcal	たんぱく質 33.3g	脂質 19.3g	炭水化物 45.9g	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