


12月4日～12月9日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

4 日 (月曜日)	鶏肉のガーリックチーズ焼き	乳成分、小麦										
	麻婆豆腐											
大根と薄揚げの煮物												
たまねぎとウインナーの炒め物												
ハッシュドポテト												
昆布豆												
<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>26.4g</td> <td>27.8g</td> <td>20.9g</td> <td>2.4g</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	26.4g	27.8g	20.9g	2.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	26.4g	27.8g	20.9g	2.4g								
5 日 (火曜日)	天ぷら盛り合わせ (きす、かぼちゃ、かに風味かまぼこ)	卵、乳成分、小麦、 かに										
	里芋のそぼろ煮											
ペペロンチーノ												
ほうれん草とえのきの和え物												
切干大根煮												
カリフラワーのマリネ												
<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>440kcal</td> <td>20.1g</td> <td>19.9g</td> <td>45.0g</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	440kcal	20.1g	19.9g	45.0g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	20.1g	19.9g	45.0g	4.0g								
6 日 (水曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦										
	大豆と根菜の味噌煮											
わかめとちくわの酢の物												
青梗菜とひき肉の炒め物												
明太スパゲティサラダ												
しば漬け												
<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>437kcal</td> <td>20.5g</td> <td>17.0g</td> <td>50.4g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	20.5g	17.0g	50.4g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.5g	17.0g	50.4g	3.1g								
7 日 (木曜日)	お魚ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦、 えび										
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ											
小松菜と小エビの玉子炒め												
れんこんきんぴら												
ポテトとツナの和え物												
きやらぶき												
<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>430kcal</td> <td>20.0g</td> <td>21.1g</td> <td>40.1g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	430kcal	20.0g	21.1g	40.1g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
430kcal	20.0g	21.1g	40.1g	3.4g								
8 日 (金曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦										
	豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め											
にらとあさりの玉子とじ												
キャベツのマスタードマリネ												
おくらとなめたけの和え物												
さつまいもとりんご煮												
<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>439kcal</td> <td>20.2g</td> <td>24.6g</td> <td>34.1g</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	439kcal	20.2g	24.6g	34.1g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	20.2g	24.6g	34.1g	2.7g								
9 日 (土曜日)	白身魚のカレーソース	卵、乳成分、小麦										
	かぶと厚揚げの煮物											
春巻き												
じゃがいもとベーコンのコンソメ煮												
コールスローサラダ												
ほうれん草ともやしのおかか和え												
<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>437kcal</td> <td>20.2g</td> <td>23.9g</td> <td>35.2g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	20.2g	23.9g	35.2g	2.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.2g	23.9g	35.2g	2.5g								

4 日 (月曜日)	鶏肉のガーリックチーズ焼き	乳成分、小麦										
	アジフライの南蛮漬け											
麻婆豆腐												
大根と薄揚げの煮物												
たまねぎとウインナーの炒め物												
いんげんの胡麻和え												
<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>479kcal</td> <td>26.8g</td> <td>27.2g</td> <td>31.8g</td> <td>2.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	479kcal	26.8g	27.2g	31.8g	2.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
479kcal	26.8g	27.2g	31.8g	2.4g								
5 日 (火曜日)	天ぷら盛り合わせ (きす、かぼちゃ、かに風味かまぼこ)	卵、乳成分、小麦、 かに										
	肉団子甘酢あん											
里芋のそぼろ煮												
ペペロンチーノ												
ほうれん草とえのきの和え物												
キャベツとコーンのサラダ												
<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>525kcal</td> <td>25.4g</td> <td>24.1g</td> <td>51.5g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	525kcal	25.4g	24.1g	51.5g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
525kcal	25.4g	24.1g	51.5g	3.1g								
6 日 (水曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦、 えび										
	エビカツ											
大豆と根菜の味噌煮												
わかめとちくわの酢の物												
青梗菜とひき肉の炒め物												
なすのピリ辛煮												
<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>523kcal</td> <td>25.5g</td> <td>22.6g</td> <td>54.5g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	523kcal	25.5g	22.6g	54.5g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
523kcal	25.5g	22.6g	54.5g	3.4g								
7 日 (木曜日)	お魚ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦、 えび										
	豚肉と大根の五目煮											
さつま揚げと白菜の炊き合わせ												
小松菜と小エビの玉子炒め												
れんこんきんぴら												
かに風味サラダ												
<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>521kcal</td> <td>25.2g</td> <td>27.4g</td> <td>43.4g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	521kcal	25.2g	27.4g	43.4g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
521kcal	25.2g	27.4g	43.4g	3.8g								
8 日 (金曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦										
	さわらの味噌マヨ焼き											
豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め												
にらとあさりの玉子とじ												
キャベツのマスタードマリネ												
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>488kcal</td> <td>25.2g</td> <td>27.8g</td> <td>34.2g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	488kcal	25.2g	27.8g	34.2g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
488kcal	25.2g	27.8g	34.2g	2.9g								


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