

12月18日~12月23日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

18 日 (月曜日)	油淋鶏	卵、乳成分、小麦										
	厚揚げと野菜の甘辛炒め											
	里芋の田楽											
	きゅうりとハムの中華サラダ											
	ひじき煮											
	山菜なめこ											
<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>20.0g</td> <td>24.3g</td> <td>34.3g</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	436kcal	20.0g	24.3g	34.3g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.0g	24.3g	34.3g	3.4g								
19 日 (火曜日)	鮭のバジル風味焼き	乳成分、小麦										
	ちくわの磯辺揚げ											
	蒸し鶏と野菜のサラダ											
	揚げなすのきのこあん											
	こんにゃくのきんぴら											
	パプリカのマリネ											
<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>432kcal</td> <td>29.3g</td> <td>20.8g</td> <td>31.9g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432kcal	29.3g	20.8g	31.9g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	29.3g	20.8g	31.9g	3.2g								
20 日 (水曜日)	クリームシチュー	卵、乳成分、小麦										
	フライドチキン											
	キャベツとひき肉の炒め物											
	ジャーマンポテト											
	キッシュ											
	水菜とツナの和え物											
<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>429kcal</td> <td>20.0g</td> <td>23.1g</td> <td>35.2g</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	429kcal	20.0g	23.1g	35.2g	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
429kcal	20.0g	23.1g	35.2g	1.9g								
21 日 (木曜日)	白身魚のコーンポテト焼き	卵、乳成分、小麦										
	かぼちゃのいとし煮											
	ポークビーンズ											
	きゅうりとかに風味の酢の物											
	明太子ロール											
	らっきょう漬											
<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>26.1g</td> <td>12.7g</td> <td>51.4g</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	424kcal	26.1g	12.7g	51.4g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	26.1g	12.7g	51.4g	2.7g								
22 日 (金曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、えび										
	オムレツ											
	キャベツとツナのソテー											
	かぼちゃサラダ											
	ナポリタン											
	ミニケーキ (いちご)											
<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>414kcal</td> <td>20.1g</td> <td>22.8g</td> <td>32.0g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	414kcal	20.1g	22.8g	32.0g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
414kcal	20.1g	22.8g	32.0g	2.8g								
23 日 (土曜日)	白身魚のフライ	卵、乳成分、小麦										
	照り焼きチキン											
	ポトフ											
	じゃがいものグラタン											
	小松菜とまいたけのバターソテー											
	ミックスピーマンのハニーマスタード和え											
<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>419kcal</td> <td>20.8g</td> <td>20.9g</td> <td>37.0g</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	419kcal	20.8g	20.9g	37.0g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	20.8g	20.9g	37.0g	2.9g								

18 日 (月曜日)	油淋鶏	卵、乳成分、小麦										
	あじの漬け焼き											
	厚揚げと野菜の甘辛炒め											
	里芋の田楽											
	きゅうりとハムの中華サラダ											
	キャベツの甘酢和え											
<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>492kcal</td> <td>28.5g</td> <td>25.2g</td> <td>37.8g</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	492kcal	28.5g	25.2g	37.8g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
492kcal	28.5g	25.2g	37.8g	3.9g								
19 日 (火曜日)	鮭のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦										
	豚肉のオニオンソース											
	ちくわの磯辺揚げ											
	蒸し鶏と野菜のサラダ											
	揚げなすのきのこあん											
	カレーポテトサラダ											
<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>515kcal</td> <td>37.6g</td> <td>24.5g</td> <td>35.9g</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	515kcal	37.6g	24.5g	35.9g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
515kcal	37.6g	24.5g	35.9g	3.9g								
20 日 (水曜日)	クリームシチュー	卵、乳成分、小麦										
	白身魚の香味焼き											
	フライドチキン											
	キャベツとひき肉の炒め物											
	ジャーマンポテト											
	キッシュ											
<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>29.4g</td> <td>25.5g</td> <td>33.5g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	481kcal	29.4g	25.5g	33.5g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
481kcal	29.4g	25.5g	33.5g	2.8g								
21 日 (木曜日)	白身魚のコーンポテト焼き	卵、乳成分、小麦										
	打ち豆入りキーマカレー											
	かぼちゃのいとし煮											
	ポークビーンズ											
	きゅうりとかに風味の酢の物											
	ハムと菜の花のソテー											
<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>512kcal</td> <td>31.6g</td> <td>19.6g</td> <td>52.4g</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	512kcal	31.6g	19.6g	52.4g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
512kcal	31.6g	19.6g	52.4g	3.4g								
22 日 (金曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、えび										
	白身魚のバター醤油焼き											
	オムレツ											
	キャベツとツナのソテー											
	かぼちゃサラダ											
	ブロッコリーの胡麻和え											
<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>524kcal</td> <td>45.0g</td> <td>23.6g</td> <td>33.0g</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	524kcal	45.0g	23.6g	33.0g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
524kcal	45.0g	23.6g	33.0g	3.1g								

県民せいきょう
 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