


2月5日~2月10日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

5 日 (月曜日)	白身魚のクリーム煮	卵、乳成分、小麦、えび			
	チャプチェ				
焼餃子					
小松菜の煮浸し					
ブロッコリーの胡麻和え					
金時豆煮					
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 16.2g	炭水化物 42.0g	食塩相当量 2.9g
6 日 (火曜日)	豚肉と豆のトマト煮	卵、小麦			
	ウインナーと野菜の炒め物				
竹の子の土佐煮					
かに風味のコールスロー					
なめたけおろし					
しば漬け					
	エネルギー 424kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 23.4g	炭水化物 30.2g	食塩相当量 3.1g
7 日 (水曜日)	鯖の漬け焼き	乳成分、小麦			
	麻婆なす				
ちくわの炒り煮					
がんも煮					
カリフラワーのマリネ					
菜の花の白和え					
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 24.4g	炭水化物 24.3g	食塩相当量 3.8g
8 日 (木曜日)	鶏肉と野菜の味噌だれかけ	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンと小松菜の炒め物				
里芋の含め煮					
春雨サラダ					
大根なます					
昆布豆					
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 24.6g	炭水化物 27.0g	食塩相当量 2.7g
9 日 (金曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	チヂミ				
大根と根菜の煮物					
なすのみそ田楽					
いんげんのピリ辛煮					
つぼ漬け					
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 24.3g	脂質 20.4g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 4.0g
10 日 (土曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
きんぴらごぼう					
ポテトサラダ					
きゅうりのしょうが和え					
こんにゃくの明太子和え					
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 15.7g	炭水化物 50.3g	食塩相当量 3.4g

5 日 (月曜日)	白身魚のクリーム煮	卵、乳成分、小麦、えび			
	豚肉と玉子の甘辛炒め				
チャプチェ					
焼餃子					
小松菜の煮浸し					
キャベツの梅サラダ					
	エネルギー 489kcal	たんぱく質 35.0g	脂質 25.0g	炭水化物 30.9g	食塩相当量 3.9g
6 日 (火曜日)	豚肉と豆のトマト煮	卵、小麦			
	ほっけの塩焼き				
ウインナーと野菜の炒め物					
竹の子の土佐煮					
かに風味のコールスロー					
なすの生姜醤油					
	エネルギー 493kcal	たんぱく質 35.8g	脂質 25.1g	炭水化物 31.0g	食塩相当量 3.8g
7 日 (水曜日)	鯖の漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	チンジャオロースー				
麻婆なす					
ちくわの炒り煮					
がんも煮					
キャベツとツナのサラダ					
	エネルギー 508kcal	たんぱく質 33.8g	脂質 30.0g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 3.8g
8 日 (木曜日)	鶏肉と野菜の味噌だれかけ	卵、乳成分、小麦			
	お魚ハンバーグ				
ベーコンと小松菜の炒め物					
里芋の含め煮					
春雨サラダ					
もやしのナムル					
	エネルギー 502kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 29.2g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 3.1g
9 日 (金曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	高野豆腐の玉子とじ				
チヂミ					
大根と根菜の煮物					
なすのみそ田楽					
さつまいもサラダ					
	エネルギー 504kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 25.7g	炭水化物 42.4g	食塩相当量 3.1g


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