


2月12日~2月17日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

12 日 (月曜日)	豚肉のデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	小松菜とウインナーの炒め物				
きのこのマヨソテー					
里芋の田楽					
きゅうりのドレッシング和え					
白菜の香りและ					
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 24.8g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 3.2g
13 日 (火曜日)	鯖のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	青菜とちぎり揚げの煮物				
出し巻き玉子					
カレーポテトサラダ					
キャベツのゆかり和え					
たくあん煮					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 25.1g	炭水化物 21.9g	食塩相当量 3.5g
14 日 (水曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦			
	ひき肉と野菜の五目炒め				
れんこんのごま煮					
ツナのスパゲティサラダ					
なすの含め煮					
福神漬け					
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 22.1g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 3.2g
15 日 (木曜日)	白身魚のムニエルタルタルソース	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の炊き合わせ				
マカロニのケチャップ炒め					
青梗菜と薄揚げ煮					
枝豆入り卵の花					
パプリカのソテー					
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 21.0g	炭水化物 36.8g	食塩相当量 3.0g
16 日 (金曜日)	肉団子となすのトマト煮	卵、乳成分、小麦			
	ひき肉と白菜の中華あん				
蒸し鶏と水菜のみぞれ和え					
ピーマンと昆布の和え物					
ふきの煮物					
白花生					
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 15.5g	炭水化物 46.0g	食塩相当量 3.5g
17 日 (土曜日)	かれいの煮付け	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩焼きそば				
菜の花と竹の子の炊き合わせ					
磯辺玉子ロール					
黒酢肉団子					
野沢菜漬け					
	エネルギー 424kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 17.6g	炭水化物 39.3g	食塩相当量 3.7g

12 日 (月曜日)	豚肉のデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	白身魚の磯辺フライ				
小松菜とウインナーの炒め物					
きのこのマヨソテー					
里芋の田楽					
きゅうりのドレッシング和え					
	エネルギー 520kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 29.4g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 3.3g
13 日 (火曜日)	鯖のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉の塩こうじ焼き				
青菜とちぎり揚げの煮物					
出し巻き玉子					
カレーポテトサラダ					
もやしと高菜の和え物					
	エネルギー 483kcal	たんぱく質 33.4g	脂質 30.1g	炭水化物 19.7g	食塩相当量 3.7g
14 日 (水曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦、えび			
	シーフードカレー				
ひき肉と野菜の五目炒め					
れんこんのごま煮					
ツナのスパゲティサラダ					
なすの含め煮					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 23.7g	炭水化物 51.8g	食塩相当量 3.6g
15 日 (木曜日)	白身魚のムニエルタルタルソース	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
高野豆腐の炊き合わせ					
マカロニのケチャップ炒め					
青梗菜と薄揚げ煮					
枝豆入り卵の花					
	エネルギー 510kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 26.6g	炭水化物 42.7g	食塩相当量 3.2g
16 日 (金曜日)	肉団子となすのトマト煮	卵、乳成分、小麦			
	ホキ天				
ひき肉と白菜の中華あん					
蒸し鶏と水菜のみぞれ和え					
ピーマンと昆布の和え物					
きゅうりとかに風味の胡麻マヨ和え					
	エネルギー 515kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 32.4g	炭水化物 30.4g	食塩相当量 3.7g

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