




# 2月19日~2月24日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

|                  |                       |             |          |            |            |
|------------------|-----------------------|-------------|----------|------------|------------|
| 19<br>日<br>(月曜日) | 白身魚の香味パン粉焼き           | 乳成分、小麦      |          |            |            |
|                  | 信田煮                   |             |          |            |            |
| きのこのオイスターソース炒め   |                       |             |          |            |            |
| わかめともやしのナムル      |                       |             |          |            |            |
| しろ菜の胡麻和え         |                       |             |          |            |            |
| かつば漬け            |                       |             |          |            |            |
|                  | エネルギー 407kcal         | たんぱく質 32.6g | 脂質 19.0g | 炭水化物 26.5g | 食塩相当量 3.4g |
| 20<br>日<br>(火曜日) | 鶏肉のオイマヨ炒め             | 卵、乳成分、小麦    |          |            |            |
|                  | オムレットマトソース            |             |          |            |            |
| キャベツのカレー風味       |                       |             |          |            |            |
| しゅうまい            |                       |             |          |            |            |
| じゃがいもの青のり和え      |                       |             |          |            |            |
| ピリ辛こんにゃく         |                       |             |          |            |            |
|                  | エネルギー 414kcal         | たんぱく質 20.2g | 脂質 25.0g | 炭水化物 27.0g | 食塩相当量 2.8g |
| 21<br>日<br>(水曜日) | 白身魚のポテト焼き             | 卵、乳成分、小麦、えび |          |            |            |
|                  | エビ団子と青菜の炊き合わせ         |             |          |            |            |
| 里芋のそぼろ煮          |                       |             |          |            |            |
| キャベツとウィンナーの炒め物   |                       |             |          |            |            |
| 梅春雨              |                       |             |          |            |            |
| きくらげ昆布           |                       |             |          |            |            |
|                  | エネルギー 436kcal         | たんぱく質 24.2g | 脂質 19.4g | 炭水化物 41.1g | 食塩相当量 3.7g |
| 22<br>日<br>(木曜日) | 豚肉のプルコギ風              | 卵、乳成分、小麦    |          |            |            |
|                  | 青梗菜ともやしのピリ辛炒め         |             |          |            |            |
| チキンナゲット          |                       |             |          |            |            |
| 竹の子土佐煮           |                       |             |          |            |            |
| オニオンマリネ          |                       |             |          |            |            |
| 黒豆煮              |                       |             |          |            |            |
|                  | エネルギー 415kcal         | たんぱく質 22.1g | 脂質 21.7g | 炭水化物 32.9g | 食塩相当量 2.9g |
| 23<br>日<br>(金曜日) | 鯖のみりん漬け焼き             | 卵、乳成分、小麦、えび |          |            |            |
|                  | 炊き合わせ(三角揚げ、人参、えびしんじょ) |             |          |            |            |
| かぼちゃ煮            |                       |             |          |            |            |
| なすとピーマンの甘みそ和え    |                       |             |          |            |            |
| ネギ玉子ロール          |                       |             |          |            |            |
| 金時豆煮             |                       |             |          |            |            |
|                  | エネルギー 403kcal         | たんぱく質 20.2g | 脂質 17.4g | 炭水化物 41.4g | 食塩相当量 3.3g |
| 24<br>日<br>(土曜日) | お好み焼き                 | 卵、乳成分、小麦、えび |          |            |            |
|                  | 肉詰めいなり煮               |             |          |            |            |
| じゃがいもとベーコンのコンソメ煮 |                       |             |          |            |            |
| ナポリタン            |                       |             |          |            |            |
| キャベツとチーズのサラダ     |                       |             |          |            |            |
| 大根生酢             |                       |             |          |            |            |
|                  | エネルギー 439kcal         | たんぱく質 20.5g | 脂質 24.4g | 炭水化物 34.3g | 食塩相当量 3.2g |

|                       |               |             |          |            |            |
|-----------------------|---------------|-------------|----------|------------|------------|
| 19<br>日<br>(月曜日)      | 白身魚の香味パン粉焼き   | 乳成分、小麦      |          |            |            |
|                       | 酢鶏            |             |          |            |            |
| 信田煮                   |               |             |          |            |            |
| きのこのオイスターソース炒め        |               |             |          |            |            |
| わかめともやしのナムル           |               |             |          |            |            |
| ひじき豆                  |               |             |          |            |            |
|                       | エネルギー 484kcal | たんぱく質 38.9g | 脂質 24.3g | 炭水化物 27.3g | 食塩相当量 3.1g |
| 20<br>日<br>(火曜日)      | 鶏肉のオイマヨ炒め     | 卵、乳成分、小麦    |          |            |            |
|                       | 赤魚のみぞれ煮       |             |          |            |            |
| オムレットマトソース            |               |             |          |            |            |
| キャベツのカレー風味            |               |             |          |            |            |
| しゅうまい                 |               |             |          |            |            |
| 切干大根のごまドレ和え           |               |             |          |            |            |
|                       | エネルギー 507kcal | たんぱく質 28.2g | 脂質 26.7g | 炭水化物 38.4g | 食塩相当量 3.6g |
| 21<br>日<br>(水曜日)      | 白身魚のポテト焼き     | 卵、乳成分、小麦、えび |          |            |            |
|                       | 肉豆腐           |             |          |            |            |
| エビ団子と青菜の炊き合わせ         |               |             |          |            |            |
| 里芋のそぼろ煮               |               |             |          |            |            |
| キャベツとウィンナーの炒め物        |               |             |          |            |            |
| おからサラダ                |               |             |          |            |            |
|                       | エネルギー 499kcal | たんぱく質 29.8g | 脂質 22.5g | 炭水化物 44.4g | 食塩相当量 3.8g |
| 22<br>日<br>(木曜日)      | 豚肉のプルコギ風      | 卵、乳成分、小麦    |          |            |            |
|                       | 揚げ出し豆腐        |             |          |            |            |
| 青梗菜ともやしのピリ辛炒め         |               |             |          |            |            |
| チキンナゲット               |               |             |          |            |            |
| 竹の子土佐煮                |               |             |          |            |            |
| キャベツとツナのサラダ           |               |             |          |            |            |
|                       | エネルギー 515kcal | たんぱく質 26.1g | 脂質 27.9g | 炭水化物 39.9g | 食塩相当量 3.6g |
| 23<br>日<br>(金曜日)      | 鯖のみりん漬け焼き     | 卵、乳成分、小麦、えび |          |            |            |
|                       | 里芋と鶏肉の煮物      |             |          |            |            |
| 炊き合わせ(三角揚げ、人参、えびしんじょ) |               |             |          |            |            |
| かぼちゃ煮                 |               |             |          |            |            |
| なすとピーマンの甘みそ和え         |               |             |          |            |            |
| 昆布巻き                  |               |             |          |            |            |
|                       | エネルギー 493kcal | たんぱく質 25.6g | 脂質 22.8g | 炭水化物 46.4g | 食塩相当量 3.9g |


**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