




# 3月4日～3月9日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

4 日 (月曜日)	白身魚のみりん焼き	卵、乳成分、小麦
	あさりと小松菜のバターソテー	
魚肉ソーセージの炒め物		
玉ねぎとパプリカの和え物		
ブロッコリーサラダ		
昆布佃煮		
	エネルギー 23.2 22.8 37.3 食塩相当量	
	406kcal 30.2g 9.5g 49.9g 3.8g	
5 日 (火曜日)	麻婆豆腐	卵、乳成分、小麦
	かまぼこときのこのソテー	
煮しめ(がんも、たけのこ)		
ほうれん草しゅうまい		
キャベツの胡麻和え		
きょうろぶき		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	437kcal 24.4g 22.8g 33.6g 4.0g	
6 日 (水曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦
	なすの和風あん	
鶏とごぼうの甘辛煮		
もやしと人参のおかか和え		
明太子ポテトサラダ		
高菜漬け		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	430kcal 31.9g 14.9g 42.0g 3.1g	
7 日 (木曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦
	青梗菜とひき肉の炒め物	
かぼちゃのバター煮		
ブロッコリーとたまねぎのドレッシング和え		
金時豆煮		
キャベツのおかか和え		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	442kcal 32.0g 20.9g 31.5g 3.5g	
8 日 (金曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ	
ごぼうのごま煮		
切干大根のサラダ		
長いもとろろ		
わかめとかに風味のわさび和え		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	435kcal 22.4g 27.7g 24.0g 3.5g	
9 日 (土曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦
	里芋と厚揚げの煮物	
ピーマンの甘辛炒め		
おからサラダ		
ふきの味噌和え		
黒豆煮		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	428kcal 20.3g 23.7g 33.3g 3.2g	

4 日 (月曜日)	白身魚のみりん焼き	卵、乳成分、小麦
	かぼちゃコロケ	
あさりと小松菜のバターソテー		
魚肉ソーセージの炒め物		
玉ねぎとパプリカの和え物		
切干大根煮		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	484kcal 27.7g 15.9g 57.5g 4.0g	
5 日 (火曜日)	麻婆豆腐	卵、乳成分、小麦
	ホキ天/だし巻き玉子	
かまぼこときのこのソテー		
煮しめ(がんも、たけのこ)		
ほうれん草しゅうまい		
ウインナーと里芋のジャーマン風炒め		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	524kcal 25.0g 33.2g 31.3g 2.2 2.9g	
6 日 (水曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦
	豚肉と野菜の味噌炒め	
なすの和風あん		
鶏とごぼうの甘辛煮		
もやしと人参のおかか和え		
小松菜の煮浸し		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	496kcal 38.0g 19.1g 42.9g 3.5g	
7 日 (木曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦
	あじの山椒焼き	
青梗菜とひき肉の炒め物		
かぼちゃのバター煮		
ブロッコリーとたまねぎのドレッシング和え		
きんぴらこんにやく		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	495kcal 34.4g 23.2g 37.1g 3.3g	
8 日 (金曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦
	牛肉のケチャップ炒め	
さつま揚げと白菜の炊き合わせ		
ごぼうのごま煮		
切干大根のサラダ		
卵の花炒り煮		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	514kcal 26.5g 33.1g 27.4g 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