

3月18日~3月23日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

18 日 (月曜日)	白身魚のトマトソースがけ	卵、乳成分、小麦			
	春巻き				
鶏団子と大根の煮物					
キャベツときゅうりの胡麻ドレッシング和え					
玉ねぎとツナの和え物					
煮豆					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 19.8g	炭水化物 39.1g	食塩相当量 3.4g
19 日 (火曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	肉団子				
アスパラソテー					
だしまき玉子					
しら菜のお浸し					
人参しりしり					
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 27.6g	炭水化物 22.5g	食塩相当量 2.9g
20 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の炊き合わせ				
おはぎ					
ポテトサラダ					
水菜の和え物					
桜漬け					
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 20.6g	炭水化物 37.3g	食塩相当量 3.1g
21 日 (木曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦			
	オムレツ				
野菜とかに風味のソテー					
オクラときゅうりの生姜醤油					
里芋のごま煮					
らっきょう漬け					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 24.5g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 3.2g
22 日 (金曜日)	天ぷら(きす、かきあげ、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
昆布巻き					
キャベツとあさりのコーンソテー					
わらびのお浸し					
かに風味のサラダ					
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 23.6g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 3.8g
23 日 (土曜日)	鶏肉のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜とかまぼこの中華煮				
れんこんとちくわの炒め物					
ごぼうサラダ					
大学芋					
黒花豆					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 25.6g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 2.7g

18 日 (月曜日)	白身魚のトマトソースがけ	卵、乳成分、小麦			
	チンジャオロースー				
春巻き					
鶏団子と大根の煮物					
キャベツときゅうりの胡麻ドレッシング和え					
さつま揚げとこんにゃくの金平					
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 22.8g	炭水化物 41.2g	食塩相当量 3.9g
19 日 (火曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	ぶりの照り焼き				
肉団子					
アスパラソテー					
だしまき玉子					
しら菜のお浸し					
きのこのカレーソテー					
人参しりしり					
	エネルギー 503kcal	たんぱく質 32.1g	脂質 29.8g	炭水化物 26.5g	食塩相当量 3.8g
20 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
花型豆腐の炊き合わせ					
おはぎ					
ポテトサラダ					
切干大根煮					
桜漬け					
水菜の和え物					
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 25.6g	炭水化物 47.1g	食塩相当量 3.5g
21 日 (木曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦			
	白身魚の一味焼き				
オムレツ					
野菜とかに風味のソテー					
オクラときゅうりの生姜醤油					
しらすのおろし和え					
らっきょう漬け					
里芋のごま煮					
	エネルギー 525kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 30.2g	炭水化物 37.3g	食塩相当量 4.0g
22 日 (金曜日)	天ぷら(きす、かきあげ、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦			
	肉じゃが				
肉詰めいなり煮					
昆布巻き					
キャベツとあさりのコーンソテー					
わらびのお浸し					
かに風味のサラダ					
小松菜の白和え					
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 28.8g	炭水化物 39.8g	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