

3月25日~3月30日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

25 日 (月曜日)	鶏肉の梅みそ焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	海鮮塩だれ炒め											
ツナとブロッコリーのマヨネーズ炒め												
水菜とハムの和え物												
なめこのとろろ和え												
かつば漬け												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>433kcal</td> <td>30.2g</td> <td>25.4g</td> <td>21.0g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	433kcal	30.2g	25.4g	21.0g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	30.2g	25.4g	21.0g	3.8g								
26 日 (火曜日)	鯖の生姜煮	卵、乳成分、小麦										
	かぶと厚揚げの煮物											
ベーコンと小松菜の炒め物												
きゅうりとわかめの酢の物												
いんげんの明太子マヨ和え												
モロヘイヤの塩昆布和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>406kcal</td> <td>22.1g</td> <td>24.1g</td> <td>25.1g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	406kcal	22.1g	24.1g	25.1g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
406kcal	22.1g	24.1g	25.1g	3.6g								
27 日 (水曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	巾着の煮物											
えびとキャベツの中華炒め												
春雨の炒め物												
なすの田楽												
味付けもずく												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>440kcal</td> <td>20.4g</td> <td>21.7g</td> <td>40.7g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	440kcal	20.4g	21.7g	40.7g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	20.4g	21.7g	40.7g	3.8g								
28 日 (木曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦										
	厚揚げのもやしあんかけ											
ほうれん草とかに風味のソテー												
メンマときゅうりのピリ辛和え												
ビーフン炒め												
しば漬け												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>422kcal</td> <td>29.1g</td> <td>18.0g</td> <td>36.0g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	422kcal	29.1g	18.0g	36.0g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
422kcal	29.1g	18.0g	36.0g	3.9g								
29 日 (金曜日)	豚肉の香味ソース	卵、乳成分、小麦										
	チーズはんぺんフライ											
小松菜とひき肉の炒め物												
玉子サラダ												
なすの生姜醤油												
ピーマンのマリネ												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>432kcal</td> <td>20.1g</td> <td>27.6g</td> <td>25.7g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432kcal	20.1g	27.6g	25.7g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	20.1g	27.6g	25.7g	2.9g								
30 日 (土曜日)	揚げ出し豆腐の海鮮あんかけ	卵、小麦、えび										
	たらこスパゲティ											
ブロッコリーとツナの炒め物												
ねぎ入り玉子ロール												
もやしと高菜の和え物												
昆布佃煮												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>440kcal</td> <td>21.3g</td> <td>21.2g</td> <td>41.0g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	440kcal	21.3g	21.2g	41.0g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	21.3g	21.2g	41.0g	3.0g								

25 日 (月曜日)	鶏肉の梅みそ焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	つみれと野菜のだし煮											
海鮮塩だれ炒め												
ツナとブロッコリーのマヨネーズ炒め												
水菜とハムの和え物												
きんぴらごぼう												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>497kcal</td> <td>30.7g</td> <td>28.5g</td> <td>29.3g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	497kcal	30.7g	28.5g	29.3g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
497kcal	30.7g	28.5g	29.3g	4.0g								
26 日 (火曜日)	鯖の生姜煮	卵、乳成分、小麦										
	ソースカツ											
かぶと厚揚げの煮物												
ベーコンと小松菜の炒め物												
きゅうりとわかめの酢の物												
だし巻き玉子												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>477kcal</td> <td>25.3g</td> <td>25.3g</td> <td>37.1g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	477kcal	25.3g	25.3g	37.1g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
477kcal	25.3g	25.3g	37.1g	4.0g								
27 日 (水曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	サワラのみりん漬け焼き											
巾着の煮物												
えびとキャベツの中華炒め												
春雨の炒め物												
なすの田楽												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>504kcal</td> <td>25.8g</td> <td>23.6g</td> <td>47.0g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	504kcal	25.8g	23.6g	47.0g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
504kcal	25.8g	23.6g	47.0g	3.6g								
28 日 (木曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦										
	塩こうじ青のりチキン											
厚揚げのもやしあんかけ												
ほうれん草とかに風味のソテー												
メンマときゅうりのピリ辛和え												
白菜のおかか和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>503kcal</td> <td>37.7g</td> <td>24.6g</td> <td>32.6g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	503kcal	37.7g	24.6g	32.6g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
503kcal	37.7g	24.6g	32.6g	3.2g								
29 日 (金曜日)	豚肉の香味ソース	卵、乳成分、小麦										
	白身魚のバジル風味焼き											
チーズはんぺんフライ												
小松菜とひき肉の炒め物												
玉子サラダ												
切干大根の和え物												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>508kcal</td> <td>28.8g</td> <td>29.9g</td> <td>30.8g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	508kcal	28.8g	29.9g	30.8g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
508kcal	28.8g	29.9g	30.8g	3.4g								


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