

4月22日～4月27日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

22 日 (月曜日)	鶏肉のくわ焼き	卵、乳成分、小麦		
	ベーコンとしろ菜のソテー			
	かぼちゃ煮			
	ふきとわかめの煮物			
	たくあん煮			
	しば漬け			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
433kcal	24.7g	19.8g	38.9g	3.4g
23 日 (火曜日)	あじの塩焼き	卵、乳成分、小麦		
	里芋のそばろ煮			
	キャベツとあさりのバターソテー			
	春雨のうま塩炒め			
	もやしのかに風味和え			
	白花豆			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
414kcal	28.4g	16.5g	38.3g	3.2g
24 日 (水曜日)	メンチカツ	卵、乳成分、小麦、えび		
	絹揚げの玉子とじ			
	じゃがいもの青さ風味			
	小松菜の生姜醤油和え			
	水餃子のみぞれあん			
	桜漬け			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	20.2g	24.8g	33.8g	3.6g
25 日 (木曜日)	白身魚と春野菜の焼き浸し	卵、乳成分、小麦		
	にら玉炒め			
	ぜんまいの煮物			
	麩のからし和え			
	ほうれん草の塩こうじ和え			
	味付けもずく			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
429kcal	24.7g	17.0g	44.4g	3.3g
26 日 (金曜日)	酢豚	卵、乳成分、小麦		
	オムレツのかに風味あんかけ			
	麻婆春雨			
	青梗菜のバター醤油炒め			
	わかめのさっと煮			
	りんご煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	20.5g	20.2g	43.7g	3.5g
27 日 (土曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦		
	厚揚げと野菜の炒め煮			
	切干大根とじゃがいもの煮物			
	かに風味のコールスロー			
	小松菜のなめたけ和え			
	長いもとろろ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
428kcal	25.9g	14.1g	49.3g	3.2g

22 日 (月曜日)	鶏肉のくわ焼き	卵、乳成分、小麦		
	お好み焼き			
	ベーコンとしろ菜のソテー			
	かぼちゃ煮			
	ふきとわかめの煮物			
	マカロニサラダ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
499kcal	25.3g	24.2g	44.9g	3.9g
23 日 (火曜日)	あじの塩焼き	卵、乳成分、小麦		
	豆腐ハンバーグきのこソース			
	里芋のそばろ煮			
	キャベツとあさりのバターソテー			
	春雨のうま塩炒め			
	ピーマンの金平			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
497kcal	33.6g	19.3g	47.2g	3.4g
24 日 (水曜日)	メンチカツ	卵、乳成分、小麦、えび		
	鱈の西京焼き			
	絹揚げの玉子とじ			
	じゃがいもの青さ風味			
	小松菜の生姜醤油和え			
	水餃子のみぞれあん			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
520kcal	28.4g	27.0g	40.8g	3.7g
25 日 (木曜日)	白身魚と春野菜の焼き浸し	卵、乳成分、小麦		
	肉団子のホワイトソースがけ			
	にら玉炒め			
	ぜんまいの煮物			
	麩のからし和え			
	さつまいもサラダ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
500kcal	26.9g	20.2g	52.7g	3.4g
26 日 (金曜日)	酢豚	卵、乳成分、小麦		
	いわしの生姜煮			
	オムレツのかに風味あんかけ			
	麻婆春雨			
	青梗菜のバター醤油炒め			
	切干大根のサラダ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
518kcal	26.7g	27.6g	40.8g	3.6g


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