

5月6日～5月11日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

6 日 (月曜日)	お魚ハンバーグ	卵、乳成分、小麦										
	なすとさつま揚げの煮物											
	ねぎ入り玉子焼き											
	大学芋											
	きゅうりとしらすの酢の物											
ブロッコリーとハムのドレッシング和え												
<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>438kcal</td> <td>21.0g</td> <td>25.1g</td> <td>32.0g</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	438kcal	21.0g	25.1g	32.0g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	21.0g	25.1g	32.0g	3.2g								
7 日 (火曜日)	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ	卵、乳成分、小麦										
	炊き合わせ(三角揚げ、人参、しいたけ)											
	あさりと小松菜のバターソテー											
	キャベツのくるみ和え											
	ふきと湯葉の含め煮											
金時豆煮												
<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>435kcal</td> <td>20.2g</td> <td>19.4g</td> <td>44.9g</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	435kcal	20.2g	19.4g	44.9g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
435kcal	20.2g	19.4g	44.9g	2.9g								
8 日 (水曜日)	白身魚の香味焼き	乳成分、小麦、えび										
	焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ											
	かぼちゃ煮											
	ブロッコリーと蒸し鶏のからし醤油和え											
	長いもとろろ											
高菜漬け												
<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>424kcal</td> <td>27.3g</td> <td>12.0g</td> <td>51.6g</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	424kcal	27.3g	12.0g	51.6g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	27.3g	12.0g	51.6g	4.0g								
9 日 (木曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦										
	ピーマンとキャベツのコンソメソテー											
	ブロッコリーとマカロニのソテー											
	野菜のスクランブルエッグ											
	豆と豆乳のサラダ											
らっきょう漬け												
<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>437kcal</td> <td>20.7g</td> <td>25.6g</td> <td>30.9g</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	437kcal	20.7g	25.6g	30.9g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.7g	25.6g	30.9g	3.4g								
10 日 (金曜日)	カツオフライ	乳成分、小麦										
	がんもとたけのこの煮物											
	切干大根煮											
	ごぼうとさつま揚げの生姜煮											
	ピリ辛こんにゃく											
うぐいす豆												
<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>20.0g</td> <td>16.9g</td> <td>52.0g</td> <td>3.1g</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	20.0g	16.9g	52.0g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	20.0g	16.9g	52.0g	3.1g								
11 日 (土曜日)	豚しゃぶレモンオニオンソース	卵、乳成分、小麦										
	オムレツのかに風味あんかけ											
	小松菜とひき肉の炒め物											
	なすのおろし煮											
	ハッシュドポテト											
ひじきとツナのサラダ												
<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>436kcal</td> <td>23.0g</td> <td>24.8g</td> <td>30.1g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	23.0g	24.8g	30.1g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	23.0g	24.8g	30.1g	3.3g								

6 日 (月曜日)	お魚ハンバーグ	卵、乳成分、小麦										
	豚肉の生姜焼き											
	なすとさつま揚げの煮物											
	ねぎ入り玉子焼き											
	大学芋											
もやしのナムル												
ブロッコリーとハムのドレッシング和え												
きゅうりとしらすの酢の物												
<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>523kcal</td> <td>25.5g</td> <td>30.4g</td> <td>36.8g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	523kcal	25.5g	30.4g	36.8g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
523kcal	25.5g	30.4g	36.8g	3.5g								
7 日 (火曜日)	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ	卵、乳成分、小麦										
	サワラの西京焼き											
	炊き合わせ(三角揚げ、人参、しいたけ)											
	あさりと小松菜のバターソテー											
	キャベツのくるみ和え											
カレーポテトサラダ												
金時豆煮												
ふきと湯葉の含め煮												
<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>513kcal</td> <td>27.2g</td> <td>23.8g</td> <td>47.5g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	513kcal	27.2g	23.8g	47.5g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
513kcal	27.2g	23.8g	47.5g	3.1g								
8 日 (水曜日)	白身魚の香味焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	牛肉のブルコギ											
	焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ											
	かぼちゃ煮											
	ブロッコリーと蒸し鶏のからし醤油和え											
ほうれん草とチーズのサラダ												
高菜漬け												
長いもとろろ												
<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>515kcal</td> <td>33.2g</td> <td>22.9g</td> <td>43.9g</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	515kcal	33.2g	22.9g	43.9g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
515kcal	33.2g	22.9g	43.9g	3.8g								
9 日 (木曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦										
	いか天											
	ピーマンとキャベツのコンソメソテー											
	ブロッコリーとマカロニのソテー											
	野菜のスクランブルエッグ											
さつまいも煮(レモン風味)												
らっきょう漬け												
豆と豆乳のサラダ												
<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>524kcal</td> <td>26.5g</td> <td>30.2g</td> <td>36.5g</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	524kcal	26.5g	30.2g	36.5g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
524kcal	26.5g	30.2g	36.5g	3.9g								
10 日 (金曜日)	カツオフライ	卵、乳成分、小麦										
	チンジャオロースー											
	がんもとたけのこの煮物											
	切干大根煮											
	ごぼうとさつま揚げの生姜煮											
キャベツの胡麻マヨ和え												
うぐいす豆												
ピリ辛こんにゃく												
<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>517kcal</td> <td>25.8g</td> <td>23.6g</td> <td>50.3g</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	517kcal	25.8g	23.6g	50.3g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
517kcal	25.8g	23.6g	50.3g	3.8g								

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