

5月13日～5月18日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

13 日 (月曜日)	回鍋肉	卵、小麦、えび			
	お好み焼き				
もやしとにらの炒め物					
ちくわの和風スパゲティ					
キャベツとかに風味の和え物					
昆布佃煮					
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 21.6g	炭水化物 36.7g	食塩相当量 3.5g
14 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	ジャーマンポテト				
アスパラと玉子の炒め物					
高野豆腐の煮物					
カラフルピーマンの和え物					
大豆煮					
	エネルギー 409kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 19.2g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.8g
15 日 (水曜日)	ハンバーグホワイトソース	卵、乳成分、小麦			
	きのこちくわのソテー				
ひじき煮					
おからサラダ					
水菜と玉ねぎの和え物					
なめたけおろし					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 21.0g	炭水化物 41.9g	食塩相当量 3.8g
16 日 (木曜日)	鮭のタルタル焼き	卵、小麦			
	ビーフン炒め				
キャベツと玉子のコンソメ炒め					
ブロッコリーとツナの和え物					
オクラときゅうりの生姜醤油					
しば漬け					
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 23.9g	炭水化物 26.7g	食塩相当量 3.5g
17 日 (金曜日)	豚肉と大根のうま煮	卵、乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
れんこんきんぴら					
ぜんまいの煮物					
ふきの煮物					
明太ロール玉子					
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 23.9g	炭水化物 29.6g	食塩相当量 3.5g
18 日 (土曜日)	白身魚のバター焼き	卵、乳成分、小麦			
	ポークビーンズ				
小松菜とさつま揚げの煮びたし					
かぼちゃサラダ					
なめこのとろろ和え					
桜漬け					
	エネルギー 418kcal	たんぱく質 32.2g	脂質 18.1g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 3.6g

13 日 (月曜日)	回鍋肉	卵、小麦、えび			
	ほっけの塩焼き				
お好み焼き					
もやしとにらの炒め物					
ちくわの和風スパゲティ					
小松菜のしらす和え					
	エネルギー 478kcal	たんぱく質 33.5g	脂質 22.1g	炭水化物 36.3g	食塩相当量 3.4g
14 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉の磯辺焼き				
ジャーマンポテト					
アスパラと玉子の炒め物					
高野豆腐の煮物					
オニオンサラダ					
	エネルギー 497kcal	たんぱく質 33.8g	脂質 26.5g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 3.1g
15 日 (水曜日)	ハンバーグホワイトソース	卵、乳成分、小麦			
	オムレツのかに風味あんかけ				
きのこちくわのソテー					
ひじき煮					
おからサラダ					
かぼちゃのバター煮					
	エネルギー 513kcal	たんぱく質 24.3g	脂質 23.3g	炭水化物 51.5g	食塩相当量 3.2g
16 日 (木曜日)	鮭のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉団子甘酢あん				
ビーフン炒め					
キャベツと玉子のコンソメ炒め					
ブロッコリーとツナの和え物					
オクラときゅうりの生姜醤油					
	エネルギー 501kcal	たんぱく質 33.0g	脂質 25.8g	炭水化物 34.1g	食塩相当量 3.5g
17 日 (金曜日)	豚肉と大根のうま煮	卵、乳成分、小麦			
	大葉アジフライ				
麻婆豆腐					
れんこんきんぴら					
ぜんまいの煮物					
ピーマンの甘味噌炒め					
	エネルギー 522kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 28.4g	炭水化物 41.1g	食塩相当量 4.0g

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