



# 5月27日～6月1日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

27 日 (月曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	メンチカツ				
	豆腐のかに風味あんかけ				
	小松菜の煮浸し				
	野沢菜漬け				
かぼちゃと甘栗のサラダ					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 26.6g	炭水化物 27.7g	食塩相当量 3.4g
28 日 (火曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	小麦			
	五目春雨炒め				
	さつまいもレモン煮				
	しら菜とツナの和え物				
	しらすおろし				
昆布巻き					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 24.7g	炭水化物 33.7g	食塩相当量 3.2g
29 日 (水曜日)	豚肉の生姜焼き	乳成分、小麦			
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、しいたけ)				
	なすの味噌炒め				
	ブロッコリーと蒸し鶏の青じそ和え				
	彩り野菜のマリネ				
白花豆					
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 22.3g	炭水化物 34.8g	食塩相当量 3.6g
30 日 (木曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	青菜とエリンギのバター醤油				
	焼餃子				
	里芋のごま煮				
	人参しりしり				
おくらの生姜醤油和え					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 24.9g	炭水化物 29.0g	食塩相当量 3.5g
31 日 (金曜日)	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	ウィンナーとキャベツのコンソメ炒め				
	小松菜とかに風味のソテー				
	ナポリタン				
	たくあん煮				
しば漬け					
	エネルギー 401kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 21.0g	炭水化物 29.9g	食塩相当量 3.3g
1 日 (土曜日)	赤魚の一味焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉豆腐				
	鶏団子の野菜炒め				
	青梗菜とさつま揚げの煮物				
	粉ふきいも				
黒豆煮					
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 17.9g	炭水化物 37.6g	食塩相当量 3.7g

27 日 (月曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	いわしの梅煮				
	メンチカツ				
	豆腐のかに風味あんかけ				
	小松菜の煮浸し				
えびしゅうまい					
かぼちゃと甘栗のサラダ					
	エネルギー 514kcal	たんぱく質 31.5g	脂質 28.5g	炭水化物 32.9g	食塩相当量 3.9g
28 日 (火曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	乳成分、小麦			
	塩バター肉じゃが				
	五目春雨炒め				
	さつまいもレモン煮				
	しら菜とツナの和え物				
いなり揚げ煮					
昆布巻き					
しらすおろし					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 29.4g	炭水化物 39.4g	食塩相当量 3.7g
29 日 (水曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ/出し巻き玉子				
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、しいたけ)				
	なすの味噌炒め				
	ブロッコリーと蒸し鶏の青じそ和え				
ぜんまいの煮物					
白花豆					
彩り野菜のマリネ					
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 27.8g	炭水化物 43.2g	食塩相当量 3.8g
30 日 (木曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ				
	青菜とエリンギのバター醤油				
	焼餃子				
	里芋のごま煮				
メンマときゅうりのピリ辛和え					
おくらの生姜醤油和え					
人参しりしり					
	エネルギー 508kcal	たんぱく質 29.1g	脂質 29.0g	炭水化物 32.7g	食塩相当量 3.4g
31 日 (金曜日)	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	えびとにら玉炒め				
	ウィンナーとキャベツのコンソメ炒め				
	小松菜とかに風味のソテー				
	ナポリタン				
カリフラワーマヨサラダ					
しば漬け					
たくあん煮					
	エネルギー 484kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 26.7g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.8g


**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