




# 6月3日～6月8日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

3 日 (月曜日)	ミックスフライ (エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、えび		
	にら玉			
	花型豆腐とさつまいもの煮物			
	枝豆ポテトサラダ			
	麩のからし和え			
のりの佃煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal	20.1g	24.1g	34.2g	4.0g
4 日 (火曜日)	肉豆腐	卵、乳成分、小麦		
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、里芋)			
	もやしとツナの炒め物			
	マカロニサラダ			
	梅春雨			
五目大豆煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal	19.1g	42.7g	3.8g	
5 日 (水曜日)	白身魚の一味焼き	卵、乳成分、小麦、えび		
	豆腐となすのそぼろあん			
	ナポリタン			
	かぼちゃサラダ			
	山菜なめこ			
桜漬け				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
408kcal	23.4g	18.5g	36.9g	3.9g
6 日 (木曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦、落花生		
	焼き鮭			
	まいたけとピーマンの昆布炒め			
	小松菜のピーナッツ和え			
	大根なます			
白花豆				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
404kcal	26.5g	19.2g	31.3g	3.9g
7 日 (金曜日)	白身魚の香味焼き	乳成分、小麦		
	白菜とミンチの中華炒め			
	ツナ大根煮			
	じゃがバター明太			
	ひじき煮			
金時豆煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422kcal	24.6g	17.9g	40.6g	4.0g
8 日 (土曜日)	チキンソテーミートソース	卵、乳成分、小麦		
	じゃがいもと揚げの昆布煮			
	青梗菜としいたけの胡麻炒め			
	コールスローサラダ			
	卵の花炒り煮			
ピリ辛こんにゃく				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
416kcal	21.3g	21.8g	33.6g	2.7g

3 日 (月曜日)	ミックスフライ (エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、えび		
	ミニハンバーグ			
	にら玉			
	花型豆腐とさつまいもの煮物			
	枝豆ポテトサラダ			
麩のからし和え				
のりの佃煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
504kcal	25.0g	25.0g	44.7g	3.1g
4 日 (火曜日)	肉豆腐	卵、乳成分、小麦		
	赤魚の塩こうじ焼き			
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、里芋)			
	もやしとツナの炒め物			
	マカロニサラダ			
梅春雨				
昆布巻き				
五目大豆煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
486kcal	29.8g	17.7g	51.8g	3.8g
5 日 (水曜日)	白身魚の一味焼き	卵、乳成分、小麦、えび		
	お好み焼き			
	豆腐となすのそぼろあん			
	ナポリタン			
	かぼちゃサラダ			
わかめとかまぼこの酢の物				
桜漬け				
山菜なめこ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
481kcal	28.8g	19.7g	47.2g	4.0g
6 日 (木曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦、落花生		
	焼き鮭			
	まいたけとピーマンの昆布炒め			
	小松菜のピーナッツ和え			
	ふきの煮物			
きんぴらごぼう				
白花豆				
大根なます				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
478kcal	30.0g	22.6g	38.6g	3.6g
7 日 (金曜日)	白身魚の香味焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに		
	ささみ大葉フライ/ロール玉子焼き			
	白菜とミンチの中華炒め			
	ツナ大根煮			
	じゃがバター明太			
ひじき煮				
金時豆煮				
えびしゅうまい				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
500kcal	28.2g	25.6g	39.2g	3.7g


**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