


6月10日~6月15日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

10 日 (月曜日)	豚肉オニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいもと肉団子の煮物				
トマトパスタ					
三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)					
ごぼうサラダ					
黒豆煮					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 19.8g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 3.8g
11 日 (火曜日)	あじの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	えび入りしんじょの煮物				
ブロッコリーのクリーム煮					
かぼちゃ煮					
ふきの味噌和え					
梅干し					
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 16.7g	炭水化物 43.8g	食塩相当量 3.1g
12 日 (水曜日)	和風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
にら饅頭					
じゃがいもとウインナーの炒め物					
ツナコーンサラダ					
りんご煮					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 23.8g	炭水化物 33.7g	食塩相当量 3.6g
13 日 (木曜日)	ぶりのバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦			
	冬瓜の鶏そぼろがけ				
ほうれん草しゅうまい					
かに風味サラダ					
ブロッコリーのからし和え					
つぼ漬け					
	エネルギー 418kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 19.9g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 3.7g
14 日 (金曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、落花生			
	ビーフン中華炒め				
里芋と昆布の煮物					
アスパラとベーコンのソテー					
もやしときゅうりの胡麻ドレ和え					
わらび餅					
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 15.9g	炭水化物 53.6g	食塩相当量 3.7g
15 日 (土曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	牛肉と野菜の炒め物				
じゃがいもと水菜のうま塩炒め					
小松菜の煮浸し					
カリフラワーと玉子のサラダ					
インゲンの和え物					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 23.6g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 2.7g

10 日 (月曜日)	豚肉オニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	ホキ天				
じゃがいもと肉団子の煮物					
トマトパスタ					
三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)					
おくらのおかか和え					
	エネルギー 518kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 26.5g	炭水化物 44.9g	食塩相当量 3.8g
11 日 (火曜日)	あじの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	豚肉のプルコギ風				
えび入りしんじょの煮物					
ブロッコリーのクリーム煮					
かぼちゃ煮					
キャベツの胡麻マヨ和え					
	エネルギー 488kcal	たんぱく質 29.5g	脂質 21.9g	炭水化物 43.1g	食塩相当量 3.1g
12 日 (水曜日)	和風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩焼きそば				
炒り豆腐					
にら饅頭					
じゃがいもとウインナーの炒め物					
春雨の和え物					
	エネルギー 525kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 29.3g	炭水化物 40.2g	食塩相当量 3.4g
13 日 (木曜日)	ぶりのバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐				
冬瓜の鶏そぼろがけ					
ほうれん草しゅうまい					
かに風味サラダ					
ブロッコリーのからし和え					
	エネルギー 503kcal	たんぱく質 32.1g	脂質 24.6g	炭水化物 38.2g	食塩相当量 3.4g
14 日 (金曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、落花生			
	赤魚のみぞれ煮				
ビーフン中華炒め					
里芋と昆布の煮物					
アスパラとベーコンのソテー					
出し巻き玉子					
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 19.3g	炭水化物 60.0g	食塩相当量 3.4g


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