

6月17日~6月22日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

17 日 (月曜日)	白身魚のジンジャー照り焼き	乳成分、小麦			
	大根とちくわの煮物				
ごぼうとさつま揚げの金平					
きのこのオイスターソース炒め					
大根の梅和え					
うぐいす豆					
	エネルギー 411kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 13.3g	炭水化物 46.3g	食塩相当量 3.2g
18 日 (火曜日)	チキンピカタ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	青梗菜とかまぼこのソテー				
里芋となすのそぼろ煮					
キャベツの生姜炒め					
インゲンのピーナッツ和え					
わかめともやしのナムル					
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 22.7g	炭水化物 28.6g	食塩相当量 3.8g
19 日 (水曜日)	白身魚の煮つけ	卵、乳成分、小麦			
	野菜のスクランブルエッグ				
ちくわとピーマンの胡麻炒め					
高野豆腐と白菜の煮物					
ぜんまいの煮物					
つぼ漬け					
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 17.9g	炭水化物 42.7g	食塩相当量 3.8g
20 日 (木曜日)	塩バター肉じゃが	乳成分、小麦、えび			
	えびとブロッコリーの炒め物				
かぼちゃの和風あんかけ					
カラフルピーマンの和え物					
枝豆のガーリック炒め					
わさび菜					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 18.1g	炭水化物 40.3g	食塩相当量 2.5g
21 日 (金曜日)	鯖の味噌焼き	乳成分、小麦			
	青菜とツナのコンソメソテー				
薄揚げと里芋の煮物					
キャベツとあさりのバターソテー					
さつまいもレモン煮					
かつば漬け					
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 21.7g	炭水化物 32.4g	食塩相当量 3.6g
22 日 (土曜日)	フライドチキン/メンチカツ	卵、乳成分、小麦			
	ポテトの明太クリーム煮				
豆腐のかに風味あん					
小松菜とコーンのバター炒め					
なすの生姜醤油					
高菜もやし					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 24.4g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 3.5g

17 日 (月曜日)	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	オムレットマトソース				
大根とちくわの煮物					
ごぼうとさつま揚げの金平					
きのこのオイスターソース炒め					
ポテトサラダ					
	エネルギー 484kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 19.2g	炭水化物 48.9g	食塩相当量 3.2g
18 日 (火曜日)	チキンピカタ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	白身魚の磯辺フライ				
青梗菜とかまぼこのソテー					
里芋となすのそぼろ煮					
キャベツの生姜炒め					
マカロニサラダ					
	エネルギー 521kcal	たんぱく質 29.1g	脂質 28.3g	炭水化物 37.4g	食塩相当量 3.6g
19 日 (水曜日)	白身魚の煮つけ	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
野菜のスクランブルエッグ					
ちくわとピーマンの胡麻炒め					
高野豆腐の煮物					
玉ねぎとチーズのマスタードサラダ					
	エネルギー 486kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 21.0g	炭水化物 46.6g	食塩相当量 4.0g
20 日 (木曜日)	塩バター肉じゃが	卵、乳成分、小麦、 えび			
	春巻き				
えびとブロッコリーの炒め物					
かぼちゃの和風あんかけ					
カラフルピーマンの和え物					
玉子サラダ					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 28.7g	炭水化物 39.3g	食塩相当量 2.7g
21 日 (金曜日)	鯖の味噌焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏と野菜の玉子とじ				
青菜とツナのコンソメソテー					
薄揚げと里芋の煮物					
キャベツとあさりのバターソテー					
もやしのピリ辛炒め					
	エネルギー 513kcal	たんぱく質 32.4g	脂質 28.1g	炭水化物 32.6g	食塩相当量 3.9g


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