



# 6月24日～6月29日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

24 日 (月曜日)	牛すき焼き風煮	乳成分、小麦			
	ちくわとときのこの生姜炒め				
大豆のトマト煮					
なすのバンバンジー					
わかめと春雨の和え物					
メンマときゅうりのピリ辛和え					
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 25.9g	炭水化物 29.5g	食塩相当量 3.6g
25 日 (火曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦			
	にらとあさりの玉子とじ				
切干大根煮					
スパゲティサラダ					
高菜炒め					
昆布豆					
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 18.7g	炭水化物 38.4g	食塩相当量 3.7g
26 日 (水曜日)	豚肉のハニーマスタード焼き	卵、乳成分、小麦			
	なすと肉団子の煮物				
豆腐のかに風味あん					
卵の花炒り煮					
しらすおろし					
しば漬け					
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 18.1g	炭水化物 42.7g	食塩相当量 3.3g
27 日 (木曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	里芋のごま味噌煮				
焼餃子					
ぜんまいの煮物					
大根なます					
きゃらぶき					
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 22.1g	炭水化物 31.2g	食塩相当量 3.5g
28 日 (金曜日)	デミグラスハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	チーズはんぺんフライ				
ピーマンの甘味噌炒め					
ブロッコリーとかに風味のサラダ					
玉ねぎとえのきのポン酢和え					
きくらげ昆布					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 24.4g	炭水化物 33.4g	食塩相当量 3.6g
29 日 (土曜日)	鯖のごま醤油焼き	乳成分、小麦			
	かぼちゃとしいたけの煮物				
しらすのスパゲティ					
ちくわと小松菜のカレー炒め					
ごぼうサラダ					
柚子大根					
	エネルギー 409kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 17.8g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 3.4g

24 日 (月曜日)	牛すき焼き風煮	乳成分、小麦			
	ぶりの照り焼き				
ちくわとときのこの生姜炒め					
なすのバンバンジー					
大豆のトマト煮					
がんも煮					
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 28.5g	炭水化物 32.7g	食塩相当量 3.9g
25 日 (火曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦			
	けんちん煮				
にらとあさりの玉子とじ					
切干大根煮					
スパゲティサラダ					
キャベツのからし醤油和え					
	エネルギー 491kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 21.4g	炭水化物 45.3g	食塩相当量 3.5g
26 日 (水曜日)	豚肉のハニーマスタード焼き	卵、乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
豆腐のかに風味あん					
なすと肉団子の煮物					
卵の花炒り煮					
アスパラとツナの玉子炒め					
	エネルギー 525kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 24.9g	炭水化物 50.0g	食塩相当量 3.2g
27 日 (木曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	鶏肉のオーロラソース焼き				
里芋のごま味噌煮					
焼餃子					
ぜんまいの煮物					
さつまいもサラダ					
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 27.0g	脂質 30.2g	炭水化物 34.1g	食塩相当量 3.7g
28 日 (金曜日)	デミグラスハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	いわしの梅煮				
チーズはんぺんフライ					
ピーマンの甘味噌炒め					
ブロッコリーとかに風味のサラダ					
ほうれん草ソテー					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 28.2g	炭水化物 42.1g	食塩相当量 3.1g

県民せいきょう  
**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