



# 7月15日~7月20日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

|                  |                             |          |       |       |
|------------------|-----------------------------|----------|-------|-------|
| 15<br>日<br>(月曜日) | ミックスフライ (プリミンチカレーフライ、白身フライ) | 卵、乳成分、小麦 |       |       |
|                  | ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め             |          |       |       |
|                  | 切干大根煮物                      |          |       |       |
|                  | 冬瓜の枝豆あんかけ                   |          |       |       |
|                  | ふきのみそ和え                     |          |       |       |
|                  | 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 |
| 435kcal          | 23.9g                       | 18.8g    | 42.6g | 3.3g  |
| 16<br>日<br>(火曜日) | ハンバーグきのごソース                 | 卵、乳成分、小麦 |       |       |
|                  | 和風スパゲティソテー                  |          |       |       |
|                  | だしまき玉子                      |          |       |       |
|                  | 玉ねぎのマリネ                     |          |       |       |
|                  | もやしのゆかり和え                   |          |       |       |
|                  | わらび餅                        |          |       |       |
| エネルギー            | たんぱく質                       | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |
| 430kcal          | 20.2g                       | 18.1g    | 46.5g | 3.5g  |
| 17<br>日<br>(水曜日) | 白身魚のレモンマスタードソテー             | 卵、乳成分、小麦 |       |       |
|                  | キャベツとベーコンの炒め物               |          |       |       |
|                  | きのこのバター醤油                   |          |       |       |
|                  | 大根と枝豆の薄くず煮                  |          |       |       |
|                  | 海藻サラダ                       |          |       |       |
|                  | 煮豆                          |          |       |       |
| エネルギー            | たんぱく質                       | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |
| 401kcal          | 27.6g                       | 17.8g    | 32.6g | 3.8g  |
| 18<br>日<br>(木曜日) | 回鍋肉                         | 卵、乳成分、小麦 |       |       |
|                  | なすとビーフンの炒め物                 |          |       |       |
|                  | もやしとにらの炒め物                  |          |       |       |
|                  | モロヘイヤのポン酢和え                 |          |       |       |
|                  | きゅうりとハムの中華サラダ               |          |       |       |
|                  | 昆布佃煮                        |          |       |       |
| エネルギー            | たんぱく質                       | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |
| 430kcal          | 21.2g                       | 23.7g    | 32.9g | 3.5g  |
| 19<br>日<br>(金曜日) | 鯖の煮付け                       | 卵、乳成分、小麦 |       |       |
|                  | 野菜と玉子のコンソメ炒め                |          |       |       |
|                  | 五目春雨炒め                      |          |       |       |
|                  | ほうれん草としめじのお浸し               |          |       |       |
|                  | インゲンの胡麻味噌和え                 |          |       |       |
|                  | つぼ漬け                        |          |       |       |
| エネルギー            | たんぱく質                       | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |
| 423kcal          | 20.5g                       | 20.7g    | 38.7g | 3.5g  |
| 20<br>日<br>(土曜日) | 酢豚                          | 卵、乳成分、小麦 |       |       |
|                  | にら玉                         |          |       |       |
|                  | チヂミ/しゅうまい                   |          |       |       |
|                  | アスパラのお浸し                    |          |       |       |
|                  | もやしと人参の胡麻和え                 |          |       |       |
|                  | おくらと長いもの梅和え                 |          |       |       |
| エネルギー            | たんぱく質                       | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |
| 437kcal          | 20.3g                       | 25.7g    | 31.2g | 3.6g  |

|                  |                             |          |       |       |
|------------------|-----------------------------|----------|-------|-------|
| 15<br>日<br>(月曜日) | ミックスフライ (プリミンチカレーフライ、白身フライ) | 卵、乳成分、小麦 |       |       |
|                  | 豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め           |          |       |       |
|                  | ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め             |          |       |       |
|                  | 切干大根煮物                      |          |       |       |
|                  | 冬瓜の枝豆あんかけ                   |          |       |       |
|                  | おくらの梅おかか和え                  |          |       |       |
| エネルギー            | たんぱく質                       | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |
| 488kcal          | 28.7g                       | 21.1g    | 45.9g | 3.8g  |
| 16<br>日<br>(火曜日) | ハンバーグきのごソース                 | 卵、乳成分、小麦 |       |       |
|                  | チーズジャーマンポテト                 |          |       |       |
|                  | 和風スパゲティソテー                  |          |       |       |
|                  | だしまき玉子                      |          |       |       |
|                  | 玉ねぎのマリネ                     |          |       |       |
|                  | 小松菜の煮浸し                     |          |       |       |
| エネルギー            | たんぱく質                       | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |
| 524kcal          | 25.2g                       | 23.6g    | 52.7g | 3.8g  |
| 17<br>日<br>(水曜日) | 白身魚のレモンマスタードソテー             | 卵、乳成分、小麦 |       |       |
|                  | 厚揚げの煮物                      |          |       |       |
|                  | キャベツとベーコンの炒め物               |          |       |       |
|                  | きのこのバター醤油                   |          |       |       |
|                  | 大根と枝豆の薄くず煮                  |          |       |       |
|                  | さつまいもの白和え                   |          |       |       |
| エネルギー            | たんぱく質                       | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |
| 493kcal          | 33.3g                       | 22.4g    | 39.6g | 3.2g  |
| 18<br>日<br>(木曜日) | 回鍋肉                         | 卵、乳成分、小麦 |       |       |
|                  | なすとビーフンの炒め物                 |          |       |       |
|                  | もやしとにらの炒め物                  |          |       |       |
|                  | 水菜とツナの和え物                   |          |       |       |
|                  | モロヘイヤのポン酢和え                 |          |       |       |
|                  | 卵の花炒り煮                      |          |       |       |
| エネルギー            | たんぱく質                       | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |
| 520kcal          | 26.2g                       | 26.3g    | 44.6g | 3.1g  |
| 19<br>日<br>(金曜日) | 鯖の煮付け                       | 卵、乳成分、小麦 |       |       |
|                  | 鶏のから揚げ                      |          |       |       |
|                  | 野菜と玉子のコンソメ炒め                |          |       |       |
|                  | 五目春雨炒め                      |          |       |       |
|                  | ほうれん草としめじのお浸し               |          |       |       |
|                  | きゅうりのナムル                    |          |       |       |
| エネルギー            | たんぱく質                       | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |
| 516kcal          | 25.2g                       | 27.8g    | 41.2g | 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