

8月5日～8月10日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

5 日 (月曜日)	ミックスフライ (マグロメンチカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦			
	豚肉とごぼうのきんぴら				
さつま揚げとこんにゃくの煮物					
あさりとアスパラのバターソテー					
なすのしょうが醤油					
わらび餅					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 24.4g	脂質 17.9g	炭水化物 40.4g	食塩相当量 2.6g
6 日 (火曜日)	ロコモコ風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物					
さつまいもときのこの甘辛炒め					
おくらのおかか和え					
黄桃缶					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 17.5g	炭水化物 50.3g	食塩相当量 4.0g
7 日 (水曜日)	ぶりの味噌漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉豆腐				
冷やし中華麺					
ポテトサラダ					
ほうれん草とえのきのおかか和え					
たくあん煮					
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 18.2g	炭水化物 38.9g	食塩相当量 3.2g
8 日 (木曜日)	ブロッコリーと豚肉の辛味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび			
	高野豆腐とさつまいもの煮物				
きのこのオイスターソース炒め					
明太子ロール					
小エビときゅうりの和え物					
金時豆煮					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 22.1g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 2.5g
9 日 (金曜日)	白身魚のムニエルバター醤油	卵、乳成分、小麦			
	鶏天				
おはぎ					
切干大根とほうれん草の和え物					
ごぼうサラダ					
水菜のゆず風味和え					
	エネルギー 403kcal	たんぱく質 24.4g	脂質 15.3g	炭水化物 41.9g	食塩相当量 3.1g
10 日 (土曜日)	豚肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	しめじとベーコンの玉子炒め				
花型豆腐の煮物					
きゅうりとかに風味の酢の物					
たこ焼き					
黒豆煮					
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 22.8g	脂質 21.2g	炭水化物 36.7g	食塩相当量 3.1g

5 日 (月曜日)	ミックスフライ (マグロメンチカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦			
	豚焼肉				
さつま揚げとこんにゃくの煮物					
キャベツとツナのサラダ					
あさりとアスパラのバターソテー					
なすのしょうが醤油					
	エネルギー 482kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 21.1g	炭水化物 46.3g	食塩相当量 2.8g
6 日 (火曜日)	ロコモコ風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	鮭のチーズ焼き				
ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物					
ちくわの磯辺揚げ					
いかと大根の煮物					
厚揚げと野菜の甘辛炒め					
	エネルギー 479kcal	たんぱく質 31.1g	脂質 24.4g	炭水化物 33.7g	食塩相当量 3.0g
7 日 (水曜日)	ぶりの味噌漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	ソースカツ				
冷やし中華麺					
肉詰めいなり煮					
ポテトサラダ					
ぜんまいの煮物					
	エネルギー 494kcal	たんぱく質 31.1g	脂質 17.9g	炭水化物 52.2g	食塩相当量 3.3g
8 日 (木曜日)	ブロッコリーと豚肉の辛味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび			
	鯖のおろし煮				
高野豆腐とさつまいもの煮物					
きのこのオイスターソース炒め					
明太子ロール					
パプリカと蒸し鶏のマリネ					
	エネルギー 507kcal	たんぱく質 28.6g	脂質 29.4g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 3.2g
9 日 (金曜日)	白身魚のムニエルバター醤油	卵、乳成分、小麦			
	鶏天				
おはぎ					
牛肉のケチャップ炒め					
切干大根とほうれん草の和え物					
春雨の炒め物					
	エネルギー 481kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 21.1g	炭水化物 46.5g	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