

9月9日~9月14日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

9 日 (月曜日)	すきやき風煮	卵、乳成分、小麦			
	塩鮭				
	ピーマンときのこのソテー				
	がんもの煮物				
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え				
	山菜のかつお風味				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	432kcal	27.9g	23.1g	28.0g	3.2g
10 日 (火曜日)	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			
	筑前煮				
	厚揚げと白菜の煮物				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	なすとツナのポン酢和え				
	枝豆ポテトサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	415kcal	21.4g	19.7g	37.9g	2.3g
11 日 (水曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
	里芋の田楽				
	カレーマカロニサラダ				
	なすのしょうが煮				
	切干大根の中華和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	409kcal	23.1g	19.5g	35.3g	3.3g
12 日 (木曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	ナポリタン				
	きのこのバター醤油				
	キャベツとしらすの和え物				
	春雨の酢の物				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	430kcal	21.2g	24.4g	31.4g	3.3g
13 日 (金曜日)	鶏肉の山椒焼き	卵、小麦、かに			
	かに玉				
	ジャーマンポテト				
	おからサラダ				
	麩のからし和え				
	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
	407kcal	20.2g	18.4g	40.2g	3.2g
14 日 (土曜日)	あじのおろし煮	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の炊き合わせ(人参、椎茸、なす)				
	きのこのカレーソテー				
	魚肉ソーセージと青梗菜のソテー				
	さつまいもサラダ				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	408kcal	24.1g	17.1g	39.3g	3.9g

9 日 (月曜日)	すきやき風煮	卵、乳成分、小麦、えび			
	あじの南蛮漬け				
	がんもの煮物				
	ピーマンときのこのソテー				
	だし巻き玉子				
	えびと彩野菜の炒め物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	516kcal	33.0g	26.5g	36.4g	3.5g
10 日 (火曜日)	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			
	鶏肉の照り焼き				
	筑前煮				
	厚揚げと白菜の煮物				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	キャベツのそぼろ塩だれ炒め				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	512kcal	26.6g	24.5g	46.3g	2.9g
11 日 (水曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	さわらの西京焼き				
	麻婆豆腐				
	里芋の田楽				
	なすのしょうが煮				
	カレーマカロニサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	478kcal	33.7g	23.2g	33.5g	3.8g
12 日 (木曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	お好み焼き				
	ナポリタン				
	きのこのバター醤油				
	キャベツとしらすの和え物				
	春雨の酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	510kcal	25.0g	29.8g	35.4g	3.8g
13 日 (金曜日)	鶏肉の山椒焼き	卵、小麦、かに			
	白身フライ				
	かに玉				
	ジャーマンポテト				
	おからサラダ				
	煮豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	520kcal	26.0g	24.3g	49.4g	3.7g

県民せいきょう

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