

夕食(6品)

10月21日~10月26日
献立表

夕食(8品)

21 日 (月曜日)	豚肉と玉ねぎの炒め物	卵、乳成分、小麦			
	青菜とがんもの煮物				
きんぴらごぼう					
春雨サラダ					
ピリ辛こんにゃく					
昆布佃煮					
	エネルギー 459kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 23.7g	炭水化物 40.8g	食塩相当量 3.1g
22 日 (火曜日)	かれいの生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め				
白菜の煮浸し					
ひじきとビーンズのサラダ					
磯辺玉子ロール					
ふきのみそ和え					
	エネルギー 405kcal	たんぱく質 23.9g	脂質 18.4g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 3.6g
23 日 (水曜日)	鶏肉のケチャップチーズ焼き	乳成分、小麦、えび			
	きのこ小エビの炒め物				
ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え					
ブロッコリーの和風あんかけ					
えのきともずくの酢の物					
しば漬け					
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 24.3g	脂質 23.8g	炭水化物 29.2g	食塩相当量 2.9g
24 日 (木曜日)	白身魚のムニエル	乳成分、小麦			
	あさりとアスパラのバターソテー				
卵の花炒り煮					
キャベツの梅おかか和え					
きくらげ昆布					
白花豆					
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 13.9g	炭水化物 44.0g	食塩相当量 3.2g
25 日 (金曜日)	かぼちゃひき肉フライ	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の玉子とじ				
青梗菜とかに風味の炒め物					
スパゲティサラダ					
カリフラワーのマリネ					
ツナとパプリカの炒め物					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 23.7g	炭水化物 34.9g	食塩相当量 2.7g
26 日 (土曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	オムレツ				
ピーマンときのこのじゃこ炒め					
かぼちゃサラダ					
きゅうりの梅肉和え					
枝豆					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 23.5g	脂質 22.6g	炭水化物 34.1g	食塩相当量 4.0g

21 日 (月曜日)	豚肉と玉ねぎの炒め物	卵、乳成分、小麦			
	サワラの塩こうじ焼き				
青菜とがんもの煮物					
きんぴらごぼう					
春雨サラダ					
おくらとしらすの青じそ風味					
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 28.8g	脂質 24.6g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 3.2g
22 日 (火曜日)	かれいの生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	チキンクリーム煮				
さつま揚げと玉ねぎの一味炒め					
ひじきとビーンズのサラダ					
白菜の煮浸し					
切干大根の中華和え					
	エネルギー 485kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 24.7g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 3.7g
23 日 (水曜日)	鶏肉のケチャップチーズ焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	なすのはさみ揚げ				
きのこ小エビの炒め物					
ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え					
ブロッコリーの和風あんかけ					
カレーポテトサラダ					
	エネルギー 518kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 31.2g	炭水化物 32.7g	食塩相当量 3.1g
24 日 (木曜日)	白身魚のムニエル	乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
あさりとアスパラのバターソテー					
卵の花炒り煮					
キャベツの梅おかか和え					
切干大根のごま酢和え					
	エネルギー 493kcal	たんぱく質 33.4g	脂質 17.8g	炭水化物 49.9g	食塩相当量 3.3g
25 日 (金曜日)	かぼちゃひき肉フライ	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のみりん焼き				
高野豆腐の玉子とじ					
青梗菜とかに風味の炒め物					
スパゲティサラダ					
ほうれん草としめじの白和え					
	エネルギー 476kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 21.6g	炭水化物 42.7g	食塩相当量 3.1g

県民せいきょう
coop 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