

夕食(6品)

10月28日~11月02日
献立表

夕食(8品)

28 日 (月曜日)	あじのごま照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	ほうれん草とかまぼこのソテー											
里芋の田楽												
玉子サラダ												
なめことわさび菜の和え物												
いんげんのおかか和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>421kcal</td> <td>26.3g</td> <td>22.3g</td> <td>28.7g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	421kcal	26.3g	22.3g	28.7g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
421kcal	26.3g	22.3g	28.7g	3.3g								
29 日 (火曜日)	鶏肉の梅みそ焼き	小麦、えび										
	シーフードとブロッコリーの塩炒め											
かぼちゃ煮												
なすの煮浸し												
モロヘイヤの塩昆布和え												
さつまいもとりんご煮												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>437kcal</td> <td>24.6g</td> <td>18.2g</td> <td>43.7g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	24.6g	18.2g	43.7g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	24.6g	18.2g	43.7g	4.0g								
30 日 (水曜日)	白身魚のムニエルバター醤油	卵、乳成分、小麦										
	五目春雨炒め											
ポークビーンズ												
ハッシュドポテト												
長芋サラダ												
ブロッコリーの胡麻和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>439kcal</td> <td>26.3g</td> <td>24.5g</td> <td>28.4g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	439kcal	26.3g	24.5g	28.4g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	26.3g	24.5g	28.4g	3.8g								
31 日 (木曜日)	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ	卵、乳成分、小麦										
	花型豆腐と里芋の煮物											
野菜入り洋風玉子焼き												
ほうれん草しゅうまい												
昆布豆												
白菜のポン酢和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>432kcal</td> <td>20.5g</td> <td>25.1g</td> <td>30.9g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432kcal	20.5g	25.1g	30.9g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	20.5g	25.1g	30.9g	2.6g								
1 日 (金曜日)	さんまの蒲焼き	卵、乳成分、小麦										
	巾着の煮物											
塩焼きそば												
なすのしょうが煮												
キャベツとかに風味のサラダ												
野沢菜昆布												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>438kcal</td> <td>20.2g</td> <td>27.6g</td> <td>27.2g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	438kcal	20.2g	27.6g	27.2g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	20.2g	27.6g	27.2g	3.7g								
2 日 (土曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦										
	彩りしんじょうと青菜の炊き合わせ											
ベーコンポテトチーズ												
きんぴらごぼう												
ブロッコリーとマカロニの和風サラダ												
もやしのゆかり和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>433kcal</td> <td>20.2g</td> <td>25.3g</td> <td>31.0g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	433kcal	20.2g	25.3g	31.0g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	20.2g	25.3g	31.0g	3.9g								

28 日 (月曜日)	あじのごま照り焼き	卵、乳成分、小麦											
	豚肉の香味ソース												
ほうれん草とかまぼこのソテー													
里芋の田楽													
玉子サラダ													
なめことわさび菜の和え物													
29 日 (火曜日)	ゆず大根	卵、乳成分、小麦、えび											
	いんげんのおかか和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>484kcal</td> <td>31.3g</td> <td>25.6g</td> <td>32.0g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	484kcal	31.3g	25.6g	32.0g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	食塩相当量								
484kcal	31.3g		25.6g	32.0g	3.1g								
30 日 (水曜日)	鶏肉の梅みそ焼き		卵、乳成分、小麦										
	さわらの西京焼き												
シーフードとブロッコリーの塩炒め													
かぼちゃ煮													
なすの煮浸し													
キャベツとコーンのサラダ													
31 日 (木曜日)	さつまいもとりんご煮	卵、乳成分、小麦											
	モロヘイヤの塩昆布和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>489kcal</td> <td>31.3g</td> <td>21.7g</td> <td>42.2g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	489kcal	31.3g	21.7g	42.2g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	食塩相当量								
489kcal	31.3g		21.7g	42.2g	3.4g								
30 日 (水曜日)	白身魚のムニエルバター醤油		卵、乳成分、小麦										
	鶏肉の塩こうじ焼き												
五目春雨炒め													
ポークビーンズ													
ハッシュドポテト													
長芋サラダ													
31 日 (木曜日)	しらすおろし	卵、乳成分、小麦											
	ブロッコリーの胡麻和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>514kcal</td> <td>34.2g</td> <td>28.8g</td> <td>29.4g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	514kcal	34.2g	28.8g	29.4g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	食塩相当量								
514kcal	34.2g		28.8g	29.4g	3.8g								
31 日 (木曜日)	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ		卵、乳成分、小麦										
	鯖の塩焼き												
花型豆腐と里芋の煮物													
野菜入り洋風玉子焼き													
ほうれん草しゅうまい													
コーンポテトサラダ													
1 日 (金曜日)	昆布豆	卵、乳成分、小麦											
	白菜のポン酢和え												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>524kcal</td> <td>25.9g</td> <td>28.9g</td> <td>40.1g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	524kcal	25.9g	28.9g	40.1g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	食塩相当量								
524kcal	25.9g		28.9g	40.1g	2.5g								
1 日 (金曜日)	さんまの蒲焼き		卵、乳成分、小麦										
	豚肉と大根の五目煮												
塩焼きそば													
巾着の煮物													
なすのしょうが煮													
キャベツとかに風味のサラダ													
2 日 (土曜日)	野沢菜昆布	卵、乳成分、小麦											
	わらび餅												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>522kcal</td> <td>25.6g</td> <td>31.8g</td> <td>33.4g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	522kcal	25.6g	31.8g	33.4g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	食塩相当量								
522kcal	25.6g		31.8g	33.4g	3.9g								

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