

夕食(6品)

1月6日~1月11日
献立表

夕食(8品)

6 日 (月曜日)	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦			
	ちぎり揚げと大根煮				
	枝豆入り卵の花				
	小松菜のしらす和え				
	マカロニサラダ				
	きょうろぶき				
	エネルギー 405kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 15.2g	炭水化物 39.9g	食塩相当量 3.4g
7 日 (火曜日)	ロールキャベツのホワイトソース煮	卵、乳成分、小麦			
	ツナの和風スパゲティ				
	ミックスビーンズのトマト煮				
	チキンナゲット				
	小松菜の青じそ風味				
	昆布佃煮				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 19.3g	炭水化物 46.2g	食塩相当量 3.5g
8 日 (水曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	シーフードときのこのソテー				
	えび団子とかぶの煮物				
	いんげんの明太子マヨ和え				
	おからサラダ				
	はりはり漬け				
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 36.7g	脂質 16.8g	炭水化物 32.6g	食塩相当量 3.7g
9 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦			
	ちくわと大根の炒り煮				
	キャベツとあさりのガーリックバターソテー				
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ				
	しら菜のお浸し				
	たくあん煮				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 30.0g	炭水化物 21.6g	食塩相当量 2.9g
10 日 (金曜日)	鯖のみりん漬け焼き	乳成分、小麦			
	厚揚げの田楽				
	レンコン入りひじき煮				
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)				
	きゅうりの胡麻酢和え				
	野沢菜昆布				
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 24.6g	脂質 18.3g	炭水化物 41.8g	食塩相当量 3.1g
11 日 (土曜日)	鶏肉の明太チーズ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	高野豆腐の肉そぼろあんかけ				
	なすのおろしゆずあん				
	白菜のツナマヨサラダ				
	いんげんとちりめんの炒め煮				
	おくらのポン酢和え				
	エネルギー 424kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 30.3g	炭水化物 15.9g	食塩相当量 2.6g

6 日 (月曜日)	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉のカレー竜田揚げ				
	ちぎり揚げと大根煮				
	枝豆入り卵の花				
	小松菜のしらす和え				
	マカロニサラダ				
	エネルギー 478kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 21.5g	炭水化物 42.1g	食塩相当量 3.4g
7 日 (火曜日)	ロールキャベツのホワイトソース煮	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のムニエルタルタルソース				
	ツナの和風スパゲティ				
	チキンナゲット				
	ミックスビーンズのトマト煮				
	ポテトサラダ				
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 25.5g	炭水化物 48.4g	食塩相当量 3.3g
8 日 (水曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ				
	シーフードときのこのソテー				
	えび団子とかぶの煮物				
	いんげんの明太子マヨ和え				
	ベーコンと白菜の炒め物				
	エネルギー 506kcal	たんぱく質 39.4g	脂質 22.7g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 3.9g
9 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦			
	かれいの生姜煮				
	ちくわと大根の炒り煮				
	キャベツとあさりのガーリックバターソテー				
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ				
	しら菜のお浸し				
	エネルギー 498kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 26.8g	炭水化物 37.6g	食塩相当量 3.8g
10 日 (金曜日)	鯖のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉団子となすのケチャップソース				
	厚揚げの田楽				
	レンコン入りひじき煮				
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)				
	ジャーマンポテト				
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 25.3g	炭水化物 43.8g	食塩相当量 3.7g

県民せいきょう
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