



夕食(6品)

2月17日~2月22日  
献立表

夕食(8品)

17 日 (月曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	乳成分、小麦										
	車麩の煮物											
きのこのオイスターソース炒め												
塩昆布ともやしのナムル												
しろ菜の胡麻和え												
かっぱ漬												
<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>419kcal</td> <td>34.7g</td> <td>17.7g</td> <td>30.1g</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	419kcal	34.7g	17.7g	30.1g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	34.7g	17.7g	30.1g	3.1g								
18 日 (火曜日)	鶏肉のオイマヨ炒め	卵、乳成分、小麦										
	オムレットマトソース											
キャベツのカレー風味												
しゅうまい												
じゃがいもの青のり和え												
ピリ辛こんにゃく												
<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>20.1g</td> <td>25.7g</td> <td>31.6g</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	438kcal	20.1g	25.7g	31.6g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	20.1g	25.7g	31.6g	3.1g								
19 日 (水曜日)	白身魚のポテト焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	エビ団子と青菜の炊き合わせ											
里芋のそぼろ煮												
キャベツとウインナーの炒め物												
梅春雨												
きくらげ昆布												
<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>416kcal</td> <td>25.8g</td> <td>17.6g</td> <td>38.6g</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	416kcal	25.8g	17.6g	38.6g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
416kcal	25.8g	17.6g	38.6g	3.7g								
20 日 (木曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦										
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め											
チキンナゲット												
竹の子土佐煮												
オニオンマリネ												
黒豆煮												
<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>433kcal</td> <td>22.7g</td> <td>23.8g</td> <td>32.1g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	433kcal	22.7g	23.8g	32.1g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	22.7g	23.8g	32.1g	3.0g								
21 日 (金曜日)	鯖のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、えびしんじょ)											
かぼちゃ煮												
なすとピーマンの甘みそ和え												
ネギ玉子ロール												
金時豆煮												
<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>427kcal</td> <td>22.2g</td> <td>21.3g</td> <td>36.7g</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	427kcal	22.2g	21.3g	36.7g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
427kcal	22.2g	21.3g	36.7g	3.3g								
22 日 (土曜日)	お好み焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	肉詰めいなり煮											
じゃがいもとベーコンのコンソメ煮												
ナポリタン												
キャベツとチーズのサラダ												
大根なます												
<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>440kcal</td> <td>20.3g</td> <td>24.6g</td> <td>34.4g</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	440kcal	20.3g	24.6g	34.4g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	20.3g	24.6g	34.4g	3.9g								

17 日 (月曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	乳成分、小麦										
	酢鶏											
車麩の煮物												
きのこのオイスターソース炒め												
塩昆布ともやしのナムル												
大豆煮												
<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>487kcal</td> <td>37.1g</td> <td>23.0g</td> <td>32.8g</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	487kcal	37.1g	23.0g	32.8g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
487kcal	37.1g	23.0g	32.8g	3.9g								
18 日 (火曜日)	鶏肉のオイマヨ炒め	卵、乳成分、小麦										
	赤魚のみぞれ煮											
オムレットマトソース												
キャベツのカレー風味												
しゅうまい												
大根サラダ												
<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>507kcal</td> <td>27.6g</td> <td>28.1g</td> <td>35.9g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	507kcal	27.6g	28.1g	35.9g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
507kcal	27.6g	28.1g	35.9g	3.6g								
19 日 (水曜日)	白身魚のポテト焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	肉豆腐											
エビ団子と青菜の炊き合わせ												
里芋のそぼろ煮												
キャベツとウインナーの炒め物												
おからサラダ												
<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>482kcal</td> <td>29.4g</td> <td>21.1g</td> <td>43.6g</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	482kcal	29.4g	21.1g	43.6g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
482kcal	29.4g	21.1g	43.6g	4.0g								
20 日 (木曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦										
	揚げ出し豆腐											
青梗菜ともやしのピリ辛炒め												
チキンナゲット												
竹の子土佐煮												
キャベツとツナのサラダ												
<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>515kcal</td> <td>26.1g</td> <td>27.9g</td> <td>39.9g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	515kcal	26.1g	27.9g	39.9g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
515kcal	26.1g	27.9g	39.9g	3.6g								
21 日 (金曜日)	鯖のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	里芋と鶏肉の煮物											
炊き合わせ (三角揚げ、人参、えびしんじょ)												
かぼちゃ煮												
なすとピーマンの甘みそ和え												
昆布巻き												
<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>493kcal</td> <td>25.6g</td> <td>22.8g</td> <td>46.4g</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	493kcal	25.6g	22.8g	46.4g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
493kcal	25.6g	22.8g	46.4g	3.9g								


**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