

夕食(6品)

5月26日~5月31日
献立表

夕食(8品)

26 日 月	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦										
	メンチカツ											
	豆腐のかに風味あん											
	小松菜の煮浸し											
	かぼちゃと甘栗のサラダ											
	野沢菜漬け											
<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>431kcal</td> <td>20.2g</td> <td>26.6g</td> <td>27.7g</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	431kcal	20.2g	26.6g	27.7g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
431kcal	20.2g	26.6g	27.7g	3.4g								
27 日 火	白身魚の天ぷらチリソース	小麦										
	五目春雨炒め											
	いなり揚げ煮											
	しら菜とツナの和え物											
	しらすおろし											
	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>431kcal</td> <td>21.1g</td> <td>25.1g</td> <td>30.1g</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	431kcal	21.1g	25.1g	30.1g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
431kcal	21.1g	25.1g	30.1g	3.7g								
28 日 水	豚肉の生姜焼き	乳成分、小麦										
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、しいたけ)											
	なすの味噌炒め											
	ブロッコリーと蒸し鶏の青じそ和え											
	彩り野菜のマリネ											
	白花豆											
<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>24.0g</td> <td>22.3g</td> <td>34.1g</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	433kcal	24.0g	22.3g	34.1g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	24.0g	22.3g	34.1g	3.6g								
29 日 木	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦										
	焼餃子											
	青菜とエリンギのバター醤油											
	里芋のごま煮											
	人参しりしり											
	おくらの生姜醤油和え											
<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>431kcal</td> <td>23.1g</td> <td>24.4g</td> <td>29.7g</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	431kcal	23.1g	24.4g	29.7g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
431kcal	23.1g	24.4g	29.7g	3.4g								
30 日 金	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	ウインナーとキャベツのコンソメ炒め											
	ナポリタン											
	カリフラワーマヨサラダ											
	たくあん煮											
	しば漬け											
<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>415kcal</td> <td>22.6g</td> <td>22.4g</td> <td>30.7g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	415kcal	22.6g	22.4g	30.7g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
415kcal	22.6g	22.4g	30.7g	3.2g								
31 日 土	赤魚の一味焼き	卵、乳成分、小麦										
	鶏団子の野菜炒め											
	青梗菜とさつま揚げの煮物											
	大根サラダ											
	粉ふきいも											
	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>424kcal</td> <td>22.5g</td> <td>21.1g</td> <td>36.1g</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	424kcal	22.5g	21.1g	36.1g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	22.5g	21.1g	36.1g	3.1g								

26 日 月	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに										
	いわしの梅煮											
	メンチカツ											
	豆腐のかに風味あん											
	小松菜の煮浸し											
	かぼちゃと甘栗のサラダ											
<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>518kcal</td> <td>25.5g</td> <td>32.3g</td> <td>31.2g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	518kcal	25.5g	32.3g	31.2g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
518kcal	25.5g	32.3g	31.2g	3.5g								
27 日 火	白身魚の天ぷらチリソース	乳成分、小麦										
	塩バター肉じゃが											
	五目春雨炒め											
	さつまいもレモン煮											
	しら菜とツナの和え物											
	いなり揚げ煮											
<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>520kcal</td> <td>25.7g</td> <td>31.4g</td> <td>33.7g</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	520kcal	25.7g	31.4g	33.7g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
520kcal	25.7g	31.4g	33.7g	3.8g								
28 日 水	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦、かに										
	かに風味かまぼこ天/だし巻き玉子											
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、しいたけ)											
	ぜんまいの煮物											
	ブロッコリーと蒸し鶏の青じそ和え											
	なすの味噌炒め											
<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>25.3g</td> <td>27.8g</td> <td>43.2g</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	524kcal	25.3g	27.8g	43.2g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
524kcal	25.3g	27.8g	43.2g	3.8g								
29 日 木	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦										
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ											
	焼餃子											
	青菜とエリンギのバター醤油											
	里芋のごま煮											
	メンマときゅうりのピリ辛和え											
<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>500kcal</td> <td>27.8g</td> <td>28.3g</td> <td>33.4g</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	500kcal	27.8g	28.3g	33.4g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
500kcal	27.8g	28.3g	33.4g	3.1g								
30 日 金	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	海鮮プルコギ風炒め物											
	ウインナーとキャベツのコンソメ炒め											
	小松菜とかに風味のソテー											
	ナポリタン											
	カリフラワーマヨサラダ											
<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>480kcal</td> <td>30.2g</td> <td>24.9g</td> <td>33.7g</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	480kcal	30.2g	24.9g	33.7g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
480kcal	30.2g	24.9g	33.7g	3.1g								

県民せきよう
コーポレーション **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