

献立表

おやつは日替わりで
提供させていただきます

麺の日以外には ご飯・汁物・
デザートが付きます

写真は盛り付け参考例です

月	火	水	木	金	土
<p>鶏の照り焼き ビーフン 豆とコーンのオーロラソース和え</p> <p>汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 266 kcal 蛋白質 17.35 g 脂質 14.85 g 炭水化物 17.38 g 食塩 1.84 g</p>	<p>ちらし寿司 里芋のきのこあんかけ きゅうりの胡麻和え</p> <p>汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 290 kcal 蛋白質 4.78 g 脂質 18.87 g 炭水化物 28.58 g 食塩 1.52 g</p>	<p>さんまの塩焼き 大根のほりはり漬け(付け合わせ) 春雨の五目炒め おからとツナのサラダ</p> <p>汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 280 kcal 蛋白質 14.51 g 脂質 20.13 g 炭水化物 13.10 g 食塩 2.01 g</p>	<p>たら味噌焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) しゅうまい おくらと長芋の和え物</p> <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸)● エネルギー 121 kcal 蛋白質 14.79 g 脂質 2.46 g 炭水化物 12.26 g 食塩 1.76 g</p>	<p>肉団子の中華あん さつま芋のレモン煮 小松菜のわさび和え</p> <p>汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 196 kcal 蛋白質 8.46 g 脂質 7.24 g 炭水化物 27.49 g 食塩 1.17 g</p>	<p>さわらの漬け焼き 味付け花人参(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め カリフラワーのマリネ</p> <p>汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 167 kcal 蛋白質 15.50 g 脂質 9.32 g 炭水化物 6.79 g 食塩 0.78 g</p>
<p>ビビンバ 厚揚げとピーマンの味噌炒め チーズ入磯辺かまぼこ</p> <p>汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 219 kcal 蛋白質 9.47 g 脂質 9.47 g 炭水化物 24.67 g 食塩 2.28 g</p>	<p>一口とんかつ 茹でキャベツ(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め 根菜サラダ</p> <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 247 kcal 蛋白質 10.19 g 脂質 12.89 g 炭水化物 23.54 g 食塩 1.36 g</p>	<p>たまごそば(温) 豆腐ナゲット 柿なます</p> <p>りんごジュレ エネルギー 418 kcal 蛋白質 15.52 g 脂質 11.42 g 炭水化物 66.53 g 食塩 2.03 g</p>	<p>さわらの西京焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め オクラとろろ</p> <p>汁物の具(えのき、人参)● エネルギー 190 kcal 蛋白質 16.04 g 脂質 9.00 g 炭水化物 13.01 g 食塩 0.96 g</p>	<p>白身魚のピカタ 温野菜ソース 茹でいんげん(付け合わせ) 白菜のうま煮 カリフラワーのサラダ</p> <p>汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 120 kcal 蛋白質 11.19 g 脂質 3.30 g 炭水化物 12.60 g 食塩 1.34 g</p>	<p>鶏肉のすき焼き風 豆の煮物 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ</p> <p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 202 kcal 蛋白質 14.14 g 脂質 10.59 g 炭水化物 15.61 g 食塩 2.18 g</p>
<p>わかめうどん(温) 豆乳がんもの含め煮 オクラとろろ</p> <p>ラムネジュレ エネルギー 292 kcal 蛋白質 9.29 g 脂質 4.38 g 炭水化物 53.61 g 食塩 2.57 g</p>	<p>赤魚の西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) 小松菜と薄揚げの煮びたし さわかめのさっぱり和え</p> <p>汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)● エネルギー 129 kcal 蛋白質 13.81 g 脂質 3.60 g 炭水化物 12.70 g 食塩 1.16 g</p>	<p>鶏ももの唐揚げ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) キャベツと薄揚げの煮びたし カリフラワーのマリネ</p> <p>汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 276 kcal 蛋白質 16.62 g 脂質 12.18 g 炭水化物 25.50 g 食塩 1.33 g</p>	<p>豚肉と根菜のごま豆乳煮 茄子の吉野煮 キャベツと青きのナムル</p> <p>汁物の具(えのき、人参) エネルギー 220 kcal 蛋白質 8.83 g 脂質 13.16 g 炭水化物 18.09 g 食塩 1.53 g</p>	<p>天然ぶりの照焼き 茹でいんげん(付け合わせ) クックテリのだし巻卵 根菜サラダ</p> <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 248 kcal 蛋白質 17.29 g 脂質 17.30 g 炭水化物 9.49 g 食塩 1.16 g</p>	<p>ハヤシライス じゃが芋といんげんのスパイスステーキ かにかまどと玉ねぎのサラダ</p> <p>白桃ジュレ エネルギー 372 kcal 蛋白質 15.20 g 脂質 20.38 g 炭水化物 34.51 g 食塩 3.45 g</p>
<p>あじの漬け焼きごま風味 甘酢しょうが(付け合わせ) 豆腐けんちん煮 カリフラワーと小松菜のお浸し</p> <p>汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 130 kcal 蛋白質 14.25 g 脂質 3.50 g 炭水化物 12.22 g 食塩 1.66 g</p>	<p>チーズ入りチキンカツ トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ</p> <p>汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 221 kcal 蛋白質 10.27 g 脂質 9.99 g 炭水化物 24.30 g 食塩 1.47 g</p>	<p>豆腐ハンバーグ(おろしあん) 人参のグラッセ(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 カリフラワーのサラダ</p> <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 207 kcal 蛋白質 13.62 g 脂質 7.30 g 炭水化物 23.60 g 食塩 1.61 g</p>	<p>豚丼 豆の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え</p> <p>汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 267 kcal 蛋白質 15.56 g 脂質 13.49 g 炭水化物 22.90 g 食塩 2.24 g</p>	<p>生姜香るたら竜田揚げ 青菜とピーマンのカラフル炒め ごぼうサラダ</p> <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 283 kcal 蛋白質 19.14 g 脂質 15.19 g 炭水化物 19.26 g 食塩 1.39 g</p>	<p>さばの塩焼き 茹でいんげん(付け合わせ) キャベツと薄揚げの煮びたし おさつおやつ</p> <p>汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 288 kcal 蛋白質 13.06 g 脂質 18.89 g 炭水化物 19.48 g 食塩 1.29 g</p>

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。