



# 配食サービス 献立表

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>ご飯 ハンバーグ(きのこソース) 添え野菜 スパゲティサラダ チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶</p> <p>エネルギー 629kcal たんぱく質 18.5g 脂質 22.4g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>ご飯 白身魚の天ぷら 野菜あんかけ 高野豆腐の玉子とじ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 黄桃缶</p> <p>エネルギー 562kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.4g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>ご飯 鶏の照焼き 添え野菜 ちくわと大根の旨煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>ご飯 名古屋名物味噌カツ 添え野菜 いんげんの胡麻和え 南瓜の煮物 味噌汁 白桃缶</p> <p>エネルギー 578kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.1g 食塩相当量 3.5g</p>	<p>ご飯 揚げじゃがのそぼろあんかけ 炊き合わせ(高野豆腐・人参・オクラ) 切干大根とツナの昆布和え 味噌汁 りんご缶</p> <p>エネルギー 582kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.5g</p>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	★11日(木)	12日(金)
<p>ご飯 チンジャオロース じゃが芋の中華和え かに玉あんかけ 中華スープ 白桃缶</p> <p>エネルギー 621kcal たんぱく質 22.0g 脂質 24.9g 食塩相当量 3.5g</p>	<p>ご飯 鶏肉の梅しそ照焼き 添え野菜 根菜煮 オクラの和え物 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 555kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.3g 食塩相当量 4.1g</p>	<p>ご飯 肉団子の野菜あんかけ かき揚げ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 パイン缶</p> <p>エネルギー 574kcal たんぱく質 17.2g 脂質 14.0g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>コーンライス エスカベージュ じゃが芋の明太子サラダ ブロッコリーとキャベツの胡麻和え 味噌汁 ミニロールケーキ</p> <p>エネルギー 651kcal たんぱく質 20.2g 脂質 22.1g 食塩相当量 4.1g</p>	<p>チキンカレー オムレツ 野菜サラダ</p> <p>バームクーヘン</p> <p>エネルギー 626kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.0g 食塩相当量 4.0g</p>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<p>ご飯 鶏のすき焼き 切干大根の煮物 オクラの和え物 味噌汁 りんご缶</p> <p>エネルギー 571kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>ご飯 クリームコロッケ ナポリタンスパゲティ 炊き合わせ(さつま芋・人参・がんも・椎茸) いんげんとさつま揚げの磯揚げ 味噌汁 パイン缶</p> <p>エネルギー 667kcal たんぱく質 17.3g 脂質 18.5g 食塩相当量 3.1g</p>	<p>ご飯 鯖の塩焼き レンコンの甘辛煮添え 高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁 黄桃缶</p> <p>エネルギー 543kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.8g 食塩相当量 3.5g</p>	<p>ご飯 酢鶏 ナムル 中華煮奴 味噌汁 白桃缶</p> <p>エネルギー 680kcal たんぱく質 23.2g 脂質 25.2g 食塩相当量 4.0g</p>	<p>ご飯 豚の生姜炒め 添え野菜 マカロニサラダ えのきとチンゲン菜のお浸し 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 609kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.8g 食塩相当量 2.2g</p>
★22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p>うま塩鶏飯おこわ 揚げ鶏のねぎソースかけ 添え野菜 炊き合わせ(がんも・里芋・人参・南瓜) ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 687kcal たんぱく質 28.2g 脂質 28.2g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>ご飯 豚肉のおかか和え チンゲン菜の煮浸し ちくわの磯部揚げ 味噌汁 白桃缶</p> <p>エネルギー 534kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 食塩相当量 1.3g</p>	<p>ご飯 BBQチキン 添え野菜 ひじきの煮物 カリフラワーのピクルス 味噌汁 りんご缶</p> <p>エネルギー 527kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.1g 食塩相当量 3.7g</p>	<p>ご飯 豚肉とキャベツの旨だれ炒め コロッケ 添え野菜 南瓜のいとこ煮 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 578kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.4g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう じゃが芋と玉ねぎの甘辛煮 いんげんの辛子風味 味噌汁 黄桃缶</p> <p>エネルギー 538kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.0g</p>
29日(月)	30日(火)			
<p>ご飯 麻婆豆腐 春巻き 小松菜のナムル 味噌汁 黄桃缶</p> <p>エネルギー 554kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.9g 食塩相当量 3.1g</p>	<p>ご飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み 揚げ茄子の辛子風味 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁 りんご缶</p> <p>エネルギー 607kcal たんぱく質 23.1g 脂質 26.2g 食塩相当量 2.1g</p>			

