

10/22 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は
10月17日(水)
 となっています。

すま

ありま

きたの

美味しさと満足の5種おかずとごはん

バリエーション豊かな6種おかず

選りすぐりの食材とバランスを兼ねたこだわり御膳

10/22 月	鶏肉のねぎ塩焼き (小麦,乳) イカフライ(小麦,乳)/人参のグラッセ(乳)/糸コンニャクの和え物(卵,小麦,乳)/昆布の胡麻煮(小麦)/ご飯 カロリー 519 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.2 g 炭水化物 94.6 g カルシウム 60 mg 塩分 2.3 g	ヒレカツ (卵,小麦,乳) がんも煮(えび,卵,小麦)/ジャーマンポテト(乳)/人参のグラッセ(乳)/糸コンニャクの和え物(卵,小麦,乳)/昆布の胡麻煮(小麦) カロリー 453 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 24.3 g 炭水化物 61.8 g カルシウム 119 mg 塩分 3.6 g	牛とじ煮 (小麦,卵) ピーマンの肉詰めフライ(小麦,卵)/メンマ中華炒め(小麦)/かぼちゃの煮物(小麦)/ほうれん草のお浸し(小麦)/漬け物 カロリー 339 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 35 g カルシウム 94 mg 塩分 3.5 g
	サンマの蒲焼き (小麦) だし巻き玉子(卵,小麦,乳)/和菓子/キャベツの甘酢和え(小麦)/漬物(小麦)/さつま芋ご飯 カロリー 511 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 90.9 g カルシウム 69 mg 塩分 2.2 g	サンマの蒲焼き (卵,小麦,乳) ハンバーグおろしあん(小麦,乳)/しんじょの煮物(卵,小麦)/和菓子/キャベツの甘酢和え(小麦)/漬物(小麦) カロリー 435 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.2 g 炭水化物 51.1 g カルシウム 89 mg 塩分 3.4 g	南瓜とれんこんの豆腐揚げ (小麦,卵) アスパラソテー/大根とつくねの煮物(小麦,卵,乳)/ごぼう金平(小麦)/ポテトサラダ(卵)/白花生 カロリー 391 kcal たんぱく質 15 g 脂質 18.3 g 炭水化物 43.2 g カルシウム 83 mg 塩分 2.9 g
10/24 水	肉じゃが (小麦) ワカサギの天ぷら(小麦,乳)/高野豆腐の和え物(小麦)/きのこの佃煮(小麦)/漬物(小麦)/ご飯 カロリー 539 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 30.8 g 炭水化物 101.5 g カルシウム 219 mg 塩分 2.4 g	鶏肉の和風あんかけ (小麦) イカと南瓜の炊き合わせ(小麦)/寄せ揚げ(小麦,乳)/高野豆腐の和え物(小麦)/きのこの佃煮(小麦)/漬物(小麦) カロリー 508 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 30.1 g 炭水化物 51.1 g カルシウム 95 mg 塩分 3 g	シルバーのハーブ焼き (小麦,乳) ジャンボかにシューマイ(小麦,卵,乳,カニ)/ニラソテー(小麦)/豚肉のガーリック炒め(小麦)/竹輪とじゃが芋の炒め(小麦)/こんにゃく味噌和え/漬け物 カロリー 430 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 35.5 g カルシウム 78 mg 塩分 3.7 g
	イワシのみぞれ煮 (小麦) つくねと人参の煮物(卵,小麦,乳)/春菊の煮浸し(小麦)/ニラもやし炒め(小麦,乳)/ウグイス豆/ふりかけご飯(卵,小麦,乳) カロリー 463 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 78 g カルシウム 135 mg 塩分 2.3 g	銀ヒラスの照焼き (小麦) つくね串と大根の煮物(卵,小麦,乳)/ひじきサラダ(小麦)/春菊の煮浸し(小麦)/ニラもやし炒め(小麦,乳)/ウグイス豆 カロリー 462 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 7.5 g 炭水化物 30.5 g カルシウム 106 mg 塩分 3.2 g	鶏ちゃん炒め (小麦) かに玉(小麦,卵,カニ)/柚子おろしミートボール(小麦,卵,乳)/しめじ炒め(小麦)/鯖の塩焼き/チンゲン菜のからし和え(小麦)/ごま昆布(小麦) カロリー 593 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 40.4 g 炭水化物 32.4 g カルシウム 80 mg 塩分 3.7 g
10/26 金	肉団子のクリーム煮 (卵,小麦,乳) ツナと野菜のサラダ(卵,小麦)/コンニャクの風味煮(えび,小麦)/ごぼうの胡麻煮(小麦)/漬物(小麦)/ご飯 カロリー 517 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16 g 炭水化物 104.6 g カルシウム 103 mg 塩分 2.7 g	ハッシュドビーフ (小麦,落花生,乳) 野菜サラダ(小麦)/玉子焼き(卵,小麦,乳)/コンニャクの風味煮(えび,小麦)/ごぼうの胡麻煮(小麦)/漬物(小麦) カロリー 445 kcal たんぱく質 15 g 脂質 16 g 炭水化物 54.6 g カルシウム 97 mg 塩分 3.2 g	鮭とほうれん草のクリーミーコロッケ (小麦,乳) 里芋煮(小麦)/れんこん煮しめ(小麦)/梅春雨/しろ菜お浸し(小麦)/うぐいす豆 カロリー 320 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 46.5 g カルシウム 101 mg 塩分 1.3 g

週平均

カロリー 510 kcal 塩分 2.4 g

週平均

カロリー 461 kcal 塩分 3.3 g

週平均

カロリー 415 kcal 塩分 3.0 g