

# 10/22 週間献立表

コース変更・お休みの連絡は、10 / 17 (水) まで



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	<b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> (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)／ごはん	<b>ヒレカツ</b> (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)	<b>天ぷら盛合せ</b> (小麦,卵,えび,かに) 豚肉と小松菜の煮物(小麦)／ポテトサラダ(ハム入)(小麦,卵,乳)／黒豆(小麦)／人参とツナの炒め物(小麦,卵)
	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	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	カロリー 423 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 36.8 g カルシウム 125 mg 塩分 3 g
10/23 火	<b>サンマの蒲焼き</b> (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	<b>サンマの蒲焼き</b> (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)	<b>豚肉と玉子の炒りつけ</b> (小麦,卵) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／大根とあげの煮物(小麦)／たたききゅうり(小麦)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)
	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	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	カロリー 379 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 22.4 g カルシウム 194 mg 塩分 3.7 g
10/24 水	<b>肉じゃが</b> (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)／ごはん	<b>鶏肉の和風あんかけ</b> (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)	<b>銀ヒラスの照り焼</b> (小麦) 合鴨スモーク(小麦)／なすのねぎ味噌そぼろがけ(小麦)／白和え(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳)
	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	カロリー 508 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 30.1 g 炭水化物 39 g カルシウム 95 mg 塩分 3 g	カロリー 448 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 36.1 g カルシウム 113 mg 塩分 3.8 g
10/25 木	<b>イワシのみぞれ煮</b> (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)	<b>銀ヒラスの照焼き</b> (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	<b>焼き鳥</b> (小麦,乳) サワラフライ(小麦)／煮玉子(小麦,卵)／ゆず大根／白菜とツナの煮物(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	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	カロリー 459 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 32.4 g カルシウム 149 mg 塩分 4 g
10/26 金	<b>肉団子のクリーム煮</b> (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)／ごはん	<b>ハッシュドビーフ</b> (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)	<b>カレイの煮つけ</b> (小麦) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳)／炊き合わせ【高野豆腐・さつまいも・ほうれん草】(小麦)／コールスロー(レモン)(卵)／大根菜とひじきの炒め物(小麦)
	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	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	カロリー 436 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 39.4 g カルシウム 228 mg 塩分 3.9 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 429 kcal 塩分 3.7 g