

10/29 週間献立表

コース変更・お休みの連絡は、10 / 24 (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

10/29 月	タラのムニエル (小麦,乳) ロールキャベツ(卵,小麦,乳)／いんげんのソテー(小麦,乳)／ワカメの生姜煮(小麦)／コーンの甘辛煮(小麦)／ご飯	エビチリ (えび,卵,小麦) ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳)／さつま揚げの煮物(卵,小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳)／ワカメの生姜煮(小麦)／コーンの甘辛煮(小麦)	チンジャオロースー (小麦) エビの海鮮炒め(えび)／炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ・人参】(小麦)／うずら豆／ジャーマンポテト(卵,乳)
	カロリー 459 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 75 g カルシウム 53 mg 塩分 2.5 g	カロリー 445 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 47.8 g カルシウム 90 mg 塩分 3.6 g	カロリー 438 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 22.1 g 炭水化物 42.3 g カルシウム 85 mg 塩分 4.3 g
10/30 火	牛肉と野菜の炒め物 (小麦,乳) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／小松菜の煮浸し(小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／昆布佃煮(小麦)／ご飯	鶏肉と根菜の煮物 (小麦) 茄子のはさみ揚げ(卵,小麦,乳)／春雨サラダ(卵,小麦,乳)／小松菜の煮浸し(小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／昆布佃煮(小麦)	ミックスフライ (小麦,卵,えび) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳)／大根と大根菜の煮物(小麦)／かぼちゃとハムのサラダ(小麦,卵,乳)／小松菜のお浸し(小麦)
	カロリー 473 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 75.3 g カルシウム 80 mg 塩分 2.1 g	カロリー 495 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.3 g 炭水化物 38.8 g カルシウム 88 mg 塩分 3.5 g	カロリー 444 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 27.8 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 94 mg 塩分 2.8 g
10/31 水	天ぷら盛合せ (えび,卵,小麦,乳) 豚肉とごぼうの甘辛煮(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／白和え(小麦)／漬物(小麦)／梅ご飯	タチウオの塩焼き (卵,小麦) 肉団子(卵,小麦,乳)／切干大根煮(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／白和え(小麦)／漬物(小麦)	牛丼風煮物 (小麦) 海鮮ハンバーグ(小麦,卵)／ほうれん草とハムの炒め物(小麦,卵,乳)／せんだい漬(小麦)／胡麻とうふ
	カロリー 521 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 102.2 g カルシウム 84 mg 塩分 2.5 g	カロリー 419 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 41.1 g カルシウム 107 mg 塩分 3.2 g	カロリー 501 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 31.3 g 炭水化物 34.4 g カルシウム 159 mg 塩分 3.9 g
11/1 木	グリルチキン (小麦,乳) 中華焼きそば(かに,小麦,乳)／人参とツナの煮物(小麦)／わけぎと麩の甘辛煮(小麦)／漬物／ふりかけご飯(卵,小麦,乳)	回鍋肉 (小麦,乳) お魚厚揚げと煮玉子(卵,小麦)／ベイクドポテト(小麦,乳)／人参とツナの煮物(小麦)／わけぎと麩の甘辛煮(小麦)／漬物	メヌケの煮つけ (小麦) 黒豚しゅうまい(小麦,卵,乳)／里芋のクリーム煮(小麦,卵,乳)／きゅうりと大根の甘酢漬／白菜とベーコンの煮物(小麦,乳)
	カロリー 536 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 81.2 g カルシウム 63 mg 塩分 2.7 g	カロリー 469 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 29.1 g 炭水化物 34.1 g カルシウム 103 mg 塩分 3.1 g	カロリー 380 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 215 mg 塩分 4 g
11/2 金	カレイの煮つけ (小麦) 玉子焼き(卵,小麦,乳)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／もやしとしその実の和え物(小麦)／漬物(小麦)／ご飯	サワラのもろみ漬け焼き (小麦) 豚肉と野菜の炒め煮(小麦)／野菜天ぷら(小麦,乳)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／もやしとしその実の和え物(小麦)／漬物(小麦)	鶏の竜田揚げ (小麦) イカのバター炒め(小麦,乳)／炒り豆腐(小麦,卵)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳)／大根とこんにゃくのみそ煮(小麦)
	カロリー 421 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 5.5 g 炭水化物 67.7 g カルシウム 75 mg 塩分 2.4 g	カロリー 442 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 38.4 g カルシウム 83 mg 塩分 3.2 g	カロリー 415 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 25.5 g 炭水化物 22.9 g カルシウム 73 mg 塩分 3.4 g

週平均 カロリー 482 kcal 塩分 2.4 g

週平均 カロリー 454 kcal 塩分 3.3 g

週平均 カロリー 436 kcal 塩分 3.7 g