

1/11 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は
1月6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

1/11 月	<p>回鍋肉 (小麦,乳成分)</p> <p>高野豆腐の玉子とじ(卵,小麦)／シューマイ(小麦,乳成分)／茄子のオランダ煮(小麦)／漬物／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 504 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 72 g カルシウム 90 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>チキンソテー (小麦,乳成分)</p> <p>芋もちの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／マカロニサラダ(卵,小麦)／シューマイ(小麦,乳成分)／茄子のオランダ煮(小麦)／漬物</p> <p>カロリー 505 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 38.3 g 炭水化物 35.6 g カルシウム 54 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／漬物／小松菜の煮浸し(卵,小麦)</p> <p>カロリー 439 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 28 g 炭水化物 68.1 g カルシウム 138 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
1/12 火	<p>サワラの照焼き (小麦)</p> <p>つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／昆布の山椒煮(小麦)／梅えのき(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 459 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 74.8 g カルシウム 37 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>サンマのおかか煮 (小麦)</p> <p>豚肉とごぼうの甘辛煮(小麦)／寄せ揚げ(えび,小麦,乳成分)／なます(小麦)／昆布の山椒煮(小麦)／梅えのき(小麦)</p> <p>カロリー 447 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 41 g カルシウム 223 mg 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>アジのもろみ漬焼き (小麦)</p> <p>つくねと南瓜の煮物(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／昆布の山椒煮(小麦)／高野豆腐の玉子とじ(卵,小麦)</p> <p>カロリー 430 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 29.8 g カルシウム 128 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
1/13 水	<p>ハッシュドビーフ (小麦,落花生,乳成分)</p> <p>エビカツ(えび,小麦)／オクラのおかか煮(小麦)／キャベツ生姜風味(小麦)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 519 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 87.1 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>オムレツ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>カニカマフライ(かに,卵,小麦,乳成分)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／オクラのおかか煮(小麦)／キャベツ生姜風味(小麦)／漬物</p> <p>カロリー 465 kcal たんぱく質 13 g 脂質 21.6 g 炭水化物 31 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>鶏肉の和風あんかけ (小麦)</p> <p>海鮮焼き(卵,小麦,乳成分)／オクラのおかか煮(小麦)／梅えのき(小麦)／マカロニペペロンチーノ(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 462 kcal たんぱく質 27 g 脂質 31.2 g 炭水化物 23.6 g カルシウム 128 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
1/14 木	<p>アカウオの煮つけ (小麦)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／漬物(小麦)／鶏十日ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 480 kcal たんぱく質 17 g 脂質 8.9 g 炭水化物 88.9 g カルシウム 66 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>タラの田楽 (卵,小麦)</p> <p>牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／三角揚げの煮物(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 440 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 45.1 g カルシウム 82 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>カジキマグロのステーキカツ (かに,卵,小麦)</p> <p>塩ダレ焼きそば(小麦,乳成分)／さつま芋の甘煮(乳成分)／漬物(小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 471 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 54 g カルシウム 3.4 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
1/15 金	<p>蒸し鶏と野菜の胡麻だれ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>南瓜煮(小麦)／もろこし焼き(卵)／白和え(小麦)／ウグイス豆／ご飯</p> <p>カロリー 473 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 7.2 g 炭水化物 81.4 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>すき焼き (小麦)</p> <p>ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／大根と高菜の炒め物(小麦)／もろこし焼き(卵)／白和え(小麦)／ウグイス豆</p> <p>カロリー 457 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19 g 炭水化物 43.7 g カルシウム 262 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>豚肉の生姜焼き (小麦,乳成分)</p> <p>白菜の中華煮(えび,小麦,乳成分)／白和え(小麦)／漬物(小麦)／もろこし焼き(卵)</p> <p>カロリー 453 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 41.4 g 炭水化物 31.1 g カルシウム 101 mg 食塩相当量 3.4 g</p>

週平均

カロリー 487 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 463 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 451 kcal 食塩相当量 3.4 g