

# 1/18 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は  
**1月13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

1/18 月	<b>カレイの煮つけ</b> (小麦) 豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／ご飯 カロリー 425 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 6.3 g 炭水化物 70.6 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 2.3 g	<b>カジキの照焼き</b> (小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／ビーフソテー(小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物 カロリー 437 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>鶏肉山椒風味</b> (小麦,乳成分) お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／金山寺味噌(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦) カロリー 462 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.9 g 炭水化物 34.2 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 3.3 g
1/19 火	<b>豚バラ大根</b> (小麦) サバの塩焼き(卵,小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)／大豆煮(小麦)／刻みしそふき(小麦)／俵おにぎり カロリー 518 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 37 g 炭水化物 84.7 g カルシウム 121 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>豚バラ大根</b> (小麦) サバの塩焼き(卵,小麦)／キャベツのナムル(小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)／大豆煮(小麦)／刻みしそふき(小麦) カロリー 516 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 37.4 g 炭水化物 29.2 g カルシウム 123 mg 食塩相当量 3.6 g	<b>天ぷら盛合せ</b> (えび,卵,小麦,乳成分) 豚バラ大根(小麦)／ワカメと胡瓜の酢の物(小麦)／刻みしそふき(小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分) カロリー 533 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 34.7 g 炭水化物 50.7 g カルシウム 111 mg 食塩相当量 3.5 g
1/20 水	<b>エビマヨネーズ</b> (えび,卵,小麦) タンドリーチキン(卵,小麦,乳成分)／ブロッコリーソテー(小麦,乳成分)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 543 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 87.4 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 2.3 g	<b>海鮮炒め</b> (かに,小麦,乳成分) 春巻(卵,小麦,乳成分)／ポテトサラダ(卵,小麦)／ブロッコリーソテー(小麦,乳成分)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物(小麦) カロリー 447 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 49.9 g カルシウム 82 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>メバルの煮つけ</b> (小麦) チキンステーキ(小麦,乳成分)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物(小麦)／しんじょの煮物(卵,小麦) カロリー 469 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 40.4 g カルシウム 111 mg 食塩相当量 3.4 g
1/21 木	<b>照焼きハンバーグ</b> (卵,小麦,乳成分) エビ団子と南瓜の煮物(えび,卵,小麦)／わけぎの酢味噌和え(小麦)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 491 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 79.2 g カルシウム 34 mg 食塩相当量 2.3 g	<b>親子煮</b> (卵,小麦) 竹輪天ぷら(小麦,乳成分)／金平ごぼう(小麦)／わけぎの酢味噌和え(小麦)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦) カロリー 494 kcal たんぱく質 28 g 脂質 31.2 g 炭水化物 34.9 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>牛肉と野菜の炒め物</b> (小麦) 春巻(小麦,乳成分)／わけぎの酢味噌和え(小麦)／漬物(小麦)／ジャーマンポテト(乳成分) カロリー 434 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 37.4 g 炭水化物 41.6 g カルシウム 3.4 mg 食塩相当量 3.4 g
1/22 金	<b>タラおろしソース</b> (卵,小麦) 豚焼肉(小麦,乳成分)／玉葱とピーマンの甘酢和え(小麦)／れんこんの胡麻和え(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／ゆかりご飯 カロリー 454 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 5.5 g 炭水化物 75 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>アジの塩焼き</b> (卵,小麦) そぼろ肉じゃが(小麦)／さつま揚げの煮物(卵,小麦)／玉葱とピーマンの甘酢和え(小麦)／れんこんの胡麻和え(小麦)／きのこの佃煮(小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 4 g 炭水化物 32.7 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 3.5 g	<b>サワラの粕漬焼き</b> (卵,小麦) 里芋のそぼろあんかけ(小麦)／玉葱とピーマンの甘酢和え(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／大豆煮(小麦) カロリー 425 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 28.3 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 486 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 467 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 465 kcal 食塩相当量 3.4 g