

# 11/29 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は  
**11月24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

|            |  |   |  |
|------------|--|---|--|
| 11/29<br>月 | <b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分)<br>竹輪の煮物(卵,小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／白菜の煮浸し(えび,小麦)／漬物(小麦)／ご飯<br>カロリー 519 kcal たんぱく質 18.1 g<br>脂質 15.2 g 炭水化物 71.2 g<br>カルシウム 59 mg 食塩相当量 2.4 g          | <b>照焼きハンバーグ</b> (卵,小麦,乳成分)<br>スパゲティーサラダ(卵,小麦)／巾着の煮物(小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／白菜の煮浸し(えび,小麦)／漬物(小麦)<br>カロリー 464 kcal たんぱく質 16.4 g<br>脂質 25.4 g 炭水化物 29.8 g<br>カルシウム 100 mg 食塩相当量 3.4 g | <b>おでん</b> (卵,小麦)<br>チキンステーキ(小麦,乳成分)／南瓜のいとこ煮(小麦)／漬物(小麦)／ひじき煮(小麦)<br>カロリー 442 kcal たんぱく質 13.8 g<br>脂質 10.6 g 炭水化物 32 g<br>カルシウム 241 mg 食塩相当量 3.7 g                    |
| 11/30<br>火 | <b>アジの柚庵焼き</b> (小麦)<br>豆腐ステーキ(卵,小麦)／春菊の胡麻和え(小麦)／コンニャク煮(小麦)／漬物(小麦)／ゆかりご飯<br>カロリー 503 kcal たんぱく質 14.5 g<br>脂質 7.3 g 炭水化物 66.9 g<br>カルシウム 74 mg 食塩相当量 2.5 g               | <b>サバの煮つけ</b> (小麦)<br>じゃが芋の煮物(小麦)／切干大根のハリハリ漬け(小麦)／春菊の胡麻和え(小麦)／コンニャク煮(小麦)／漬物(小麦)<br>カロリー 437 kcal たんぱく質 19.6 g<br>脂質 12.2 g 炭水化物 29.3 g<br>カルシウム 118 mg 食塩相当量 3.4 g          | <b>イワシのみぞれ煮</b> (小麦)<br>里芋のそぼろあんかけ(小麦)／春菊の胡麻和え(小麦)／漬物(小麦)／焼きうどん(小麦)<br>カロリー 434 kcal たんぱく質 12.5 g<br>脂質 10.5 g 炭水化物 28.9 g<br>カルシウム 142 mg 食塩相当量 3.5 g               |
| 12/1<br>水  | <b>豚肉と大根の煮物</b> (小麦)<br>海鮮焼き(卵,小麦)／玉葱とピーマンの甘酢和え(小麦)／人参生姜風味(小麦)／竹の子磯和え(小麦)／ご飯<br>カロリー 452 kcal たんぱく質 15 g<br>脂質 4.2 g 炭水化物 72.9 g<br>カルシウム 87 mg 食塩相当量 2.5 g            | <b>鶏肉の和風あんかけ</b> (小麦)<br>笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／玉子焼き(卵,小麦)／玉葱とピーマンの甘酢和え(小麦)／人参生姜風味(小麦)／竹の子磯和え(小麦)<br>カロリー 483 kcal たんぱく質 25.5 g<br>脂質 27.1 g 炭水化物 20.5 g<br>カルシウム 88 mg 食塩相当量 3.5 g | <b>甘栗コロッケ</b> (小麦,乳成分)<br>お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／玉葱とピーマンの甘酢和え(小麦)／刻みしそふき(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)<br>カロリー 453 kcal たんぱく質 11.5 g<br>脂質 15.4 g 炭水化物 49.2 g<br>カルシウム 142 mg 食塩相当量 3.3 g  |
| 12/2<br>木  | <b>白身魚フライ</b> (小麦,乳成分)<br>ロールキャベツクリームソース(小麦,乳成分)／大学芋(小麦)／カリフラワーカレー風味(小麦,乳成分)／椎茸煮(小麦)／ご飯<br>カロリー 516 kcal たんぱく質 10.6 g<br>脂質 9 g 炭水化物 96.6 g<br>カルシウム 62 mg 食塩相当量 2.4 g | <b>エビマヨネーズ</b> (えび,卵,小麦)<br>春巻(小麦,乳成分)／もやしのナムル(卵,小麦)／大学芋(小麦)／カリフラワーカレー風味(小麦,乳成分)／椎茸煮(小麦)<br>カロリー 479 kcal たんぱく質 9.2 g<br>脂質 22.2 g 炭水化物 41.3 g<br>カルシウム 64 mg 食塩相当量 3.3 g   | <b>アカウオの粕漬焼き</b> (卵,小麦)<br>豚焼肉(小麦,乳成分)／もろこし焼(卵)／漬物／煮奴(小麦)<br>カロリー 446 kcal たんぱく質 25.3 g<br>脂質 21 g 炭水化物 27.6 g<br>カルシウム 3.4 mg 食塩相当量 3.4 g                           |
| 12/3<br>金  | <b>牛肉の柳川風煮</b> (卵,小麦)<br>お魚ハンバーグ(小麦,乳成分)／なます(小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ワカメご飯(小麦)<br>カロリー 510 kcal たんぱく質 16.1 g<br>脂質 14.7 g 炭水化物 75 g<br>カルシウム 165 mg 食塩相当量 2.5 g   | <b>豚肉の生姜焼き</b> (小麦,乳成分)<br>アジフライ(小麦)／高野豆腐の含め煮(小麦)／なます(小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)<br>カロリー 454 kcal たんぱく質 19.8 g<br>脂質 16.2 g 炭水化物 25.7 g<br>カルシウム 109 mg 食塩相当量 3.4 g       | <b>鶏肉の炭火焼き風味</b> (小麦,乳成分)<br>オムレツ(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／昆布佃煮(小麦)／れんこんの塩ダレ炒め(えび,小麦,乳成分)<br>カロリー 491 kcal たんぱく質 23.5 g<br>脂質 31.7 g 炭水化物 29.1 g<br>カルシウム 90 mg 食塩相当量 3.5 g |

週平均

カロリー 500 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 463 kcal 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 453 kcal 食塩相当量 3.5 g