

# 12/6 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は  
**12月1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

12/6 月	<b>肉じゃが</b> (小麦) 春雨の中華和え(かに,卵,小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／漬物／ご飯 カロリー 477 kcal    たんぱく質 10.7 g 脂質 11.6 g    炭水化物 84.1 g カルシウム 71 mg    食塩相当量 2.4 g	<b>蒸し鶏と野菜の胡麻だれ</b> (卵,小麦,乳成分) エビいなりの煮物(えび,かに,卵,小麦)／ビーフンソテー(小麦,乳成分)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／漬物 カロリー 426 kcal    たんぱく質 21.5 g 脂質 12 g    炭水化物 20.7 g カルシウム 96 mg    食塩相当量 3.4 g	<b>ミンチカツ</b> (卵,小麦,乳成分) 玉子焼き(卵,小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／漬物／茄子のトマト煮(小麦,乳成分) カロリー 501 kcal    たんぱく質 14.5 g 脂質 37.9 g    炭水化物 37.8 g カルシウム 99 mg    食塩相当量 3.5 g
	<b>サワラの田楽</b> (卵,小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／さつま芋のレモン煮／わけぎの甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／お豆と五穀のご飯 カロリー 491 kcal    たんぱく質 19.4 g 脂質 7.1 g    炭水化物 83.9 g カルシウム 55 mg    食塩相当量 2.4 g	<b>メバルの煮つけ</b> (卵,小麦) 豚肉とごぼうの甘辛煮(小麦)／れんこんサラダ(小麦)／さつま芋のレモン煮／わけぎの甘辛煮(小麦)／漬物(小麦) カロリー 445 kcal    たんぱく質 21.1 g 脂質 4.8 g    炭水化物 43.1 g カルシウム 126 mg    食塩相当量 3.5 g	<b>タラの蒸し焼き</b> (小麦) 鶏肉の唐揚げ(小麦,乳成分)／さつま芋のレモン煮／ゆず香りコンニャク(小麦)／大根煮(小麦) カロリー 449 kcal    たんぱく質 28.8 g 脂質 20.6 g    炭水化物 26 g カルシウム 106 mg    食塩相当量 3.6 g
12/8 水	<b>鶏肉山椒風味</b> (小麦) 三角揚げの煮物(小麦)／ふきの煮物(小麦)／ピーマンの炒め煮(小麦)／枝豆のおろし和え(小麦)／ご飯 カロリー 539 kcal    たんぱく質 21.3 g 脂質 21.4 g    炭水化物 69.2 g カルシウム 35 mg    食塩相当量 2.5 g	<b>豚肉の天ぷら</b> (卵,小麦,乳成分) 焼きそば(えび,小麦,乳成分)／南瓜煮(卵,小麦)／ふきの煮物(小麦)／ピーマンの炒め煮(小麦)／枝豆のおろし和え(小麦) カロリー 483 kcal    たんぱく質 14.3 g 脂質 22.5 g    炭水化物 42.7 g カルシウム 81 mg    食塩相当量 3.4 g	<b>牛肉と野菜の炒め物</b> (小麦,乳成分) 豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／枝豆のおろし和え(小麦)／梅えのき(小麦)／南瓜と竹の子の煮物(小麦) カロリー 453 kcal    たんぱく質 18.8 g 脂質 24.3 g    炭水化物 27.7 g カルシウム 106 mg    食塩相当量 3.5 g
	<b>カレイの天ぷら</b> (小麦,乳成分) 里芋の旨煮(小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)／白和え(小麦)／漬物(小麦)／俵おにぎり カロリー 505 kcal    たんぱく質 19.4 g 脂質 11 g    炭水化物 79.9 g カルシウム 70 mg    食塩相当量 2.4 g	<b>カジキの照焼き</b> (小麦) ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／小松菜の煮浸し(小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)／白和え(小麦)／漬物(小麦) カロリー 451 kcal    たんぱく質 18.3 g 脂質 19.8 g    炭水化物 24.6 g カルシウム 120 mg    食塩相当量 3.5 g	<b>サケの塩焼き</b> (小麦) 寄せ揚げ(えび,小麦,乳成分)／白和え(小麦)／漬物／白菜の旨煮(小麦) カロリー 436 kcal    たんぱく質 18.1 g 脂質 19 g    炭水化物 33.3 g カルシウム 3.4 mg    食塩相当量 3.4 g
12/10 金	<b>回鍋肉</b> (小麦,乳成分) ポテトサラダ(卵)／もろこし焼き(卵)／人参とツナの煮物(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／ご飯 カロリー 498 kcal    たんぱく質 15.7 g 脂質 11.5 g    炭水化物 71.5 g カルシウム 57 mg    食塩相当量 2.6 g	<b>すき焼き</b> (小麦) ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／じゃが芋のバジル和え(小麦,乳成分)／もろこし焼き(卵)／人参とツナの煮物(小麦)／オクラの煮浸し(小麦) カロリー 478 kcal    たんぱく質 22.1 g 脂質 28.1 g    炭水化物 40.9 g カルシウム 365 mg    食塩相当量 3.6 g	<b>グリルチキン</b> (小麦,乳成分) チヂミ(卵,小麦,乳成分)／人参とツナの煮物(小麦)／漬物／チンゲン菜のクリーム煮(小麦,乳成分) カロリー 484 kcal    たんぱく質 26.8 g 脂質 27.6 g    炭水化物 36.7 g カルシウム 74 mg    食塩相当量 3.6 g

週平均

カロリー 502 kcal    食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 457 kcal    食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 465 kcal    食塩相当量 3.5 g